htm



www.st-mgalx.com

البابا شنوده الثالث

روحانية الصوم

البابا شنوده الثالث

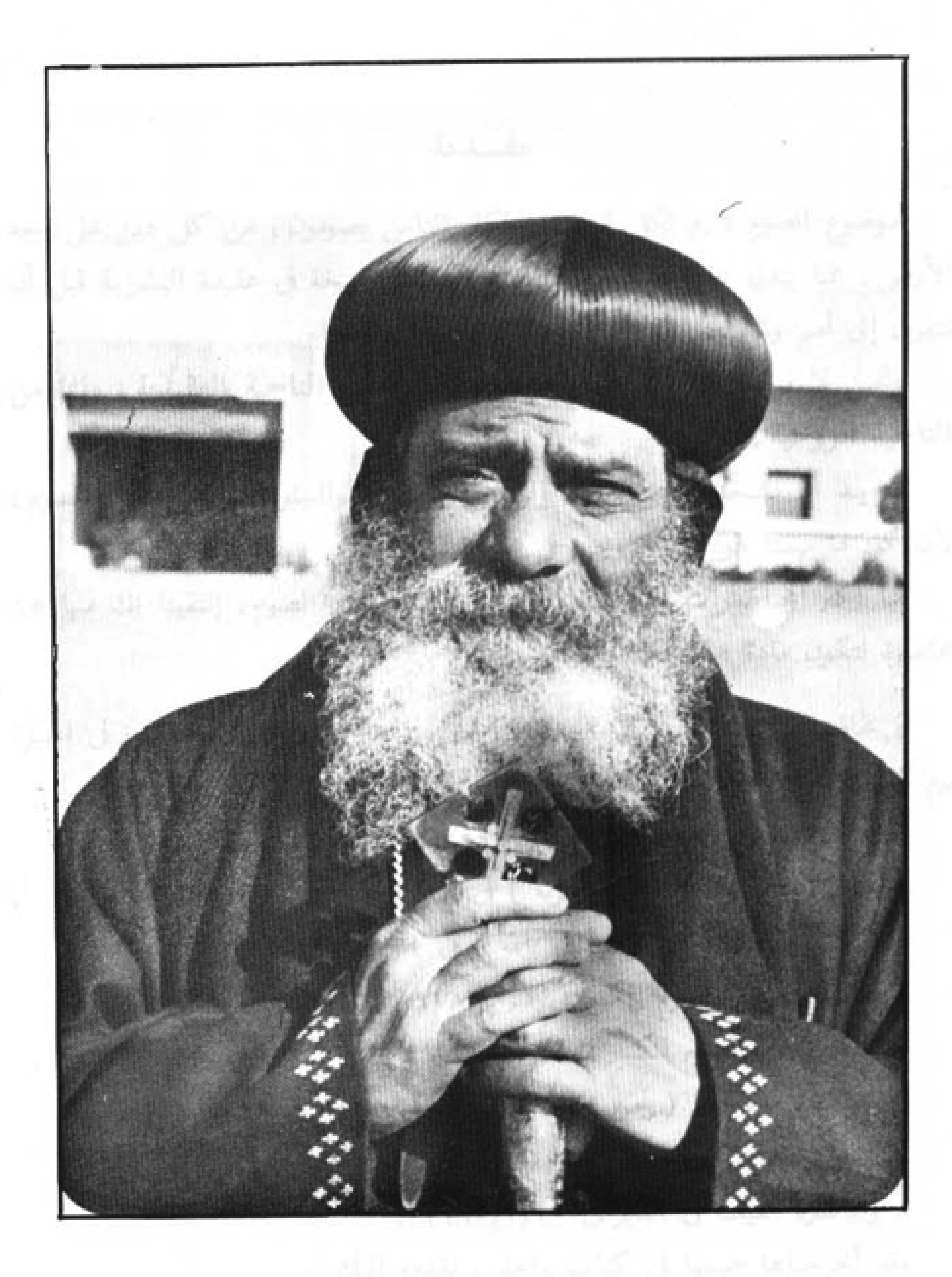
رُوحانية الصَّوم

The Spirituality of Fasting
by

H.H. POPE SHENOUDA III

1st print
April 1983
Cairo

الطبعة الأولى
أبريل ١٩٨٣
القاهرة



قداسة البابا شنوده الثالث

مقـدمة

موضوع الصوم لازم لكل إنسان . فكل الناس يصومون ، من كل دين على وجه الأرض . مما يدل على أن فكرة الصوم كانت راسخة فى عقيدة البشرية قبل أن تتفرق إلى أمم وشعوب ، بل انها ترجع إلى أيام آدم وحواء ...

ونحن لا نريد هنا أن نطرق موضوع الصوم من الناحية العقيدية ، وإنما من الناحية الروحية .

نريد أن نتحدث عن الفهم الروحى للصوم ، والسلوك الروحى أثناء الصوم ، لأن كل ما يهمنا هو نموك الروحى فى محبة الله .

ما أكثر المحاضرات التى ألقيناها فى الصوم وعن الصوم ، إنتقينا لك منها ١٥ محاضرة لتكون مادة هذا الكتاب وهى :

- محاضرتان عن الصوم فى ١٩٦٩/٨/٨ ، وفى ١٩٦٩/٨/١٥ ، ومحاضرة فى الجيزة يوم السبت ١٩٧٠/٣/٨ ، ومحاضرة فى فبراير ١٩٧١ .
- محاضرتان عن الصوم فى ١٩٧٤/٢/٢٢ ، ١٩٧٤/١١/٢٩ .
- محاضرتان بعنوان (قدسوا صوماً) فى ١٩٧٧/٢/١٨ ، ١٩٧٩/١١/٣٠ .
- محاضرة بعنوان (فترة إلتصاق بالله) فى ١٩٧٧/٣/٤ .
- محاضرتان عن الصوم الكبير فى فبراير ١٩٧٨ .
- محاضرة عن الصوم الكبير فى ١٩٨٠/٢/٨ .
- ومحاضرة موضوعها (نحن نفرح بالصوم) فى ١٩٨٠/٥/٣٠ .
- ومحاضرة عن (روحانية الصوم) فى ١٩٨١/٧/٣ .
- ومحاضرة ألقيت فى الدير فى ١٩٨٢/٢/٢٠ .

وقد أخرجناها جميعها فى كتاب واحد ، نقدمه إليك .

البابا شنوده الثالث

محتويات الكتاب

صفحة

الفصل الأول

أهميـــة الصـــوم

* على جبل التجلى
* الصوم أقدم وصية
* صام الأنبياء والرسل
* وصام الشعب كله
* وصام الأمم
* الصوم يسبق كل نعمة
* ويسبق أسرار الكنيسة
* بالصوم يتدخل الله
* الفرح بالصوم ـ منهج حياة
* الصوم والإستشهاد

على جبل التجلى

على جبل التجلى ، وقف ثلاثة يضيئون بنور مجيد
وكانوا ثلاثتهم ممن أتقنوا الصوم ...
إذ صام كل منهم أربعين يوماً وأربعين ليلة
إنهم : السيد المسيح له المجد (متى ٤ : ٢) ،
وموسى (خر ٤٠ : ٢٨) ،
وإيليا (١ مل ١٩ : ٨) .
فهل يختفى وراء هذا المنظر البهى معنى هام :
وهو أنه بقهر الجسد فى الصوم ، تتجلى الروح ، و يتجلى الجسد ؟
هل اختار السيد المسيح معه فى التجلى إثنين من الصوامين ، ليرينا أن الطبيعة التى ستتجلى فى الأبدية ، هى التى قهرت الجسد بالصوم ؟
ترى ماذا قيل عن الصوم أيضاً ؟ لقد قيل :

الصوم أقدم وصية

الصوم هو أقدم وصية عرفتها البشرية . فقد كانت الوصية التى أعطاها الله لأبينا آدم ، هى أن يمتنع عن الأكل من صنف معين بالذات ، من شجرة معينة (تك ٢ : ١٦ ، ١٧) ، بينما يمكن أن يأكل من باقى الأصناف .

وبهذا وضع الله حدوداً للجسد لا يتعداها .

فهو ليس مطلق الحرية ، يأخذ من كل ما يراه ، ومن كل ما يهواه ... بل هناك ما يجب أن يمتنع عنه ، أى أن يضبط إرادته من جهته . وهكذا كان على الإنسان منذ البدء أن يضبط جسده .

فقد تكون الشجرة « جيدة للأكل ، وبهجة للعيون ، وشهية للنظر» (تك ٣ : ٦) . ومع ذلك يجب الإمتناع عنها .

وبالإمتناع عن الأكل ، يرتفع الإنسان فوق مستوى الجسد ، ويرتفع أيضاً فوق مستوى المادة . وهذه هى حكمة الصوم .

ولو نجح الإنسان الأول فى هذا الإختبار، وانتصر على رغبة جسده فى الأكل، وانتصر على حواس جسده التى رأت الشجرة فإذا هى شهية للنظر... لو نجح فى تلك التجربة، لكان ذلك برهاناً على أن روحه قد غلبت شهوات جسده، وحينئذ كان يستحق أن يأكل من شجرة الحياة...

ولكنه انهزم أمام الجسد. فأخذ الجسد سلطاناً عليه.

وظل الإنسان يقع فى خطايا عديدة من خطايا الجسد، واحدة تلو الأخرى، حتى أصبحت دينونة له أن يسلك حسب الجسد وليس حسب الروح (رو٨: ١).

وجاء السيد المسيح، ليرد الإنسان إلى رتبته الأولى.

ولما كان الإنسان الأول قد سقط فى خطية الأكل من ثمرة محرمة خاضعاً لجسده، لذلك بدأ المسيح تجاربه بالإنتصار فى هذه النقطة بالذات، بالإنتصار على الأكل عموماً حتى المحلل منه.

بدأ المسيح خدمته بالصوم، ورفض إغراء الشيطان بالأكل لحياة الجسد، أظهر له السيد المسيح أن الإنسان ليس مجرد جسد، إنما فيه عنصر آخر هو الروح. وطعام الروح هو كل كلمة تخرج من فم الله، فقال له:

« ليس بالخبز وحده يحيا الإنسان، بل بكل كلمة تخرج من فم الله » (متى ٤: ٤).

ولم تكن هذه قاعدة روحية جديدة، أتى بها العهد الجديد، إنما كانت وصية قديمة، أعطيت للإنسان فى أول شريعة مكتوبة (تث٨: ٣).

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

وهكذا صام الأنبياء

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

إننا نسمع داود النبى يقول «أذللت بالصوم نفسى» (مز ٣٥: ١٣)، و يقول «أبكيت بالصوم نفسى» (مز ٦٩: ١٠)، و يقول أيضاً «ركبتاى ارتعشتا من الصوم» (مز ١٠٩: ٢٤). كما أنه صام لما كان إبنه مريضاً وكان يطلب نفسه من الرب. وفى صومه «بات مضطجعاً على الأرض» (٢صم١٢: ١٦).

وقد صام دانيال النبى (دا ٩: ٣). وصام حزقيال النبى أيضاً (حز٤: ٩).

ونسمع أن نحميا صام لما سمع أن سور أورشليم منهدم وأبوابها محروقة بالنار (نح ١: ٣، ٤). وكذا صام عزرا الكاتب والكاهن ونادى بصوم لجميع الشعب (عز٨: ٢١).

وقد قيل عن حنه النبية إنها كانت « لا تفارق الهيكل عابدة بأصوام وطلبات » (لو٢: ٣٧) .

□□□□□□□□□□□□□□□□

وصـــام الرســـل

□□□□□□□□□□□□□□□□

فى العهد الجديد ، كما صام المسيح ، صام رسله أيضاً ...

وقد قال السيد المسيح فى ذلك « حينما يرفع عنهم العريس حينئذ يصومون » (متى ٩ : ١٥)... وقد صاموا فعلاً . وهكذا كان صوم الرسل أقدم وأول صوم صامته الكنيسة المسيحية . وقيل عن بطرس الرسول إنه كان صائماً حتى جاع كثيراً واشتهى أن يأكل (أع ١٠ : ١٠) فظهرت له الرؤيا الخاصة بقبول الأمم . وهكذا كان إعلان قبول الأمم فى أثناء الصوم... وبولس الرسول كان يخدم الرب « فى أتعاب فى أسهار فى أصوام » (٢ كو ٦ : ٥) ، بل قيل عنه « فى أصوام مراراً كثيرة » (٢ كو ١١ : ٢٧) . وقيل إنه صام ومعه برنابا (أع ١٤: ٢٣) .

وفى أثناء صوم الرسل ، كلمهم الروح القدس ...

إذ يقول الكتاب « وفيما هم يخدمون الرب و يصومون ، قال الروح القدس : إفرزوا لى برنابا وشاول للعمل الذى دعوتهما إليه . فصاموا حينئذ وصلوا ووضعوا عليهما الأيادى » (أع ١٣ : ٢ ، ٣) .

وما أجمل ما قاله الرب للرسل عن الصوم وعلاقته بإخراج الشياطين :

« هذا الجنس لا يخرج بشىء ، إلا بالصلاة والصوم » (مت ١٧ : ٢١) . إلى هذه الدرجة بلغت قوة الصوم فى إرعاب الشياطين .

ولم يكن الصوم قاصراً على الأفراد ، إنما كان الشعب كله يصوم ...

□□□□□□□□□□□□□□□□

صوم الشعب كله

□□□□□□□□□□□□□□□□

ويدخل فى العبادة الجماعية (وهو غير الأصوام الخاصة) .

فيه تجتمع كل قلوب الشعب معاً ، فى تذلل أمام الله .

وكما اعتاد الناس أن يصلوا معاً بروح واحدة ، وبنفس واحدة ، فى صلاة جماعية يقدمونها لله (أع ٤ : ٢٤) ، وهذه غير الصلوات الخاصة التى فى المخدع المغلق ،

كذلك فى الصوم :

هناك أصوام جماعية ، لها أمثلة كثيرة فى الكتاب المقدس :

يشترك فيها جميع المؤمنين معاً ، بروح واحدة ، يقدمون صوماً واحداً لله . إنه صوم للكنيسة كلها ...

ولعل أبرز مثال له الصوم الذى صامه كل الشعب لما وقع فى ضيقة أيام الملكة أستير حتى يصنع الرب رحمة (إس ٤ : ٣ ، ١٦) . وصام الجميع بالمسوح والرماد والبكاء ، وسمع الرب لهم وأنقذهم .

وكما صام الشعب كله بنداء عزرا الكاهن على نهر أهوا متذللين أمام الرب (عز٨ : ٢١ ، ٢٣) ، كذلك إجتمعوا كلهم بالصوم مع نحميا وعليهم مسوح وتراب (نح ٩ : ١) .

وكذلك صام الشعب أيام يهوشافاط (٢ أى ٢٠ : ٣) .

ويحدثنا سفر أرمياء النبى عن صوم الشعب فى أيام يهوياقيم بن يوشيا (أر٣٦ : ٩) .

وصوم آخر جماعى فى أيام يوئيل النبى (يوئيل ٣ : ٥) .

ومن الأصوام الجماعية أيضاً : « صوم الشهر الرابع ، وصوم الخامس ، وصوم السابع ، وصوم العاشر» (زك٨ : ١٩) .

والصوم معروف فى كل ديانة . وقد صام الأمم ...

□□□□□□□□□□□□□□□□□□

صـــوم الأمميين أيضـــاً

□□□□□□□□□□□□□□□□□□

ولعل أبرز مثال له صيام أهل نينوى (يون ٣) . وكيف أن الله قبل صومهم ، وغفر لهم خطاياهم .

وكذلك صوم كرنيليوس قائد المائة (أع ١٠ : ٣٠) . وكيف قبل الله صومه ، وأرسل إليه بطرس الرسول الذى وعظه وعمده .

ويحدثنا العهد القديم عن صوم داريوس الملك أثناء تجربة دانيال النبى ، وكيف « بات صائماً ، ولم يؤت قدامه بسراريه » (دا٦ : ١٨) .

الصوم معروف فى كل ديانة ، حتى الديانات الوثنية والبدائية . مما يدل على أنه معروف منذ القدم قبل أن يفترق الناس .

والـذى يقرأ عن البوذية والبراهمية والكنفوسير والبوجا أيضاً ، يرى أمثلة قـوية عن الصوم ، وعن قهر الجسد لكى تأخذ الروح مجالها . والصوم عندهم تدريب للجسد وللروح أيضاً .

وفى حيـاة المهـاتما غـانـدى الـزعيم الـروحـى الشهير للهند ، نرى الصوم من أبرز المـمارسات الـواضحة فى حياته . وكثيراً ما كان يواجه به المشاكل . وقد صام مرة حتى قال الأطباء إن دمه بدأ يتحلل ...

وبالصوم اكتشف اليوجا بعض طاقات الروح ...

هذه الطاقة الروحية التى كانت محتجبة وراء الإهتمام بالجسد ، وقد عاقها الجسد عن الظهور ، ولم يكتشفوها إلا بالصوم ...

و يـرى الهـنـدوس أن غاية ما يصلون إليه هو حالة (النرفانا) أى إنطلاق الروح من الجسد للإتحاد بالله ، لا يمكن أن يدركوها إلا بالنسك الشديد والزهد والصوم ...

وهكذا نجد أنه حتى الروح البعيدة عن عمل الروح القدس ، التى هى مجرد روح تـنـطلق من رغبات الجسد ومن سيطرته ، بالتداريب ، تكون روحاً قوية ، تصل إلى بـعض طاقاتها الطبيعية ، فكم بالحرى الروح التى إلى جوار هذه القوة الطبيعية تكون مشتركة مع روح الله ... ؟

الصـــوم هبـــــة

وإن عرفنا فوائد الصوم ، نجد أنه هبة من الله .

نـعـم ، لـيـس الـصـوم مجرد وصـيـة من الله ، إنما هو هبة إلهية . إنه هبة ونعمة وبـركـة ... إن الله الـذى خـلـقـنـا مـن جسد ومن روح ، إذ يعرف أننا محتاجون إلى الصوم ، وأن الصوم يلزم حياتنا الروحية لأجل منفعتها ولأجل نمونا الروحى وأبديتنا ، لذلك منحنا أن نعرف الصوم ونمارسه . وأوصانا به كأب حنون وكمعلم حكيم ...

والصوم يسبق كل نعمة وخدمة

كـل بـركـة يقدمها لنا الله ، نستقبلها بالصوم ، لكى نكون فى حالة روحية تليق بتلك البركة .

الأعياد تحمل لنا بركات معينة . لذلك كل عيد يسبقه صوم .

والتناول يحمل لنا بركة خاصة . لذلك نستعد لها بالصوم .

والرسامات الكهنوتية تحمل بركة . لذلك نستقبلها بالصوم . فالأسقف الذى يقوم بالسيامة يكون صائماً ، والمرشح لدرجة الكهنوت يكون أيضاً صائماً ، وكذلك كل من يشترك فى هذه الصلوات .

واختيار الخدام فى عهد الآباء الرسل كان مصحوباً بالصوم : « ففيما هم يخدمون الرب ويصومون ، قال الروح القدس إفرزوا لى برنابا وشاول ... فصاموا حينئذ وصلوا ، ووضعوا عليهما الأيادى » (أع١٣ : ٢ ، ٣) .

والصوم أيضاً يسبق الخدمة

والسيد المسيح قبل أن يبدأ خدمته الجهارية ، صام أربعين يوماً ، فى فترة خلوة قضاها مع الآب على الجبل .

وفى سيامة كل كاهن جديد ، نعطيه بالمثل فترة أربعين يوماً يقضيها فى صوم وفى خلوة ، فى أحد الأديرة مثلاً ، قبل أن يبدأ خدمته .

وآباؤنا الرسل بدأوا خدمتهم بالصوم : خدمتهم بدأت بحلول الروح القدس . وكان صومهم مصاحباً لخدمتهم ، لتكون خدمة روحية مقبولة ...

والخادم يصوم ، ليكون فى حالة روحية ، ولكى ينال معونة من الله ، ولكى يحنن قلب الله بالصوم ليشترك معه فى خدمته ...

ولعلنا نرى فى حياة يوحنا المعمدان ، أنه عاش حياته بالصوم والخلوة فى البرية ، قبل أن يبدأ خدمته داعياً الناس إلى التوبة .

وليست الخدمة فقط يسبقها الصوم ، بل أيضاً :

أسرار الكنيسة يسبقها الصوم

سر المعمودية ، يستقبله المعمد وهو صائم ، ويكون إشبينه أيضاً صائماً ، والكاهن الذى يجريه يكون صائماً كذلك . الكل فى صوم لاستقبال هذا الميلاد الروحى الجديد . ونفس الكلام نقوله عن :

سر الميرون ، سر قبول الروح القدس الذى يلى المعمودية .

سر الأفخارستيا ، التناول ، يمارسه الكل وهم صائمون .

سر مسحة المرضى ، (صلاة القنديل) يكون فيه الكاهن صائماً ، ومن يدهنون بزيت هذا السر المقدس يكونون صائمين أيضاً . ولكن يستثنى المرضى العاجزون عن الصوم ، الذين يعفون من الصوم حتى فى سر التناول...

وسر الكهنوت كما قلنا ، يمارس بالصوم ...

لم يبق سوى سر الإعتراف ، وسر الزواج .

وما أجمل أن يأتى المعترف ليعترف بخطاياه وهو صائم ومنسحق . ولكن لأن الكنيسة تسعى وراء الخاطىء فى كل وقت ، لتقبل توبته فى أى وقت ، لذلك لم تشترط الصوم .

أما سر الزواج فقد أعفاه السيد المسيح بقوله « لا يستطيع بنو العرس أن يصوموا مادام العريس معهم » (مر ٢ : ١٩) . ومع ذلك ففى الكنيسة الناسكة الأولى ، حينما كان سر الزواج يمارس بعد رفع بخور باكر ، كان العريسان يصومان و يتناولان و يستمران ذلك اليوم فى صوم... حالياً طبعاً لا يحدث هذا...

إن بركات الروح القدس التى ينالها المؤمنون فى الأسرار الكنسية كانت تستقبل بالصوم ، إلا فى الحالات الإستثنائية .

وكما عرفت الكنيسة الصوم فى حياة العبادة ، وفى حياة الخدمة ، كذلك عرفته فى وقت الضيق ، وخرجت بقاعدة روحية وهى :

بالصوم يتدخل الله

لقد جرب هذا الأمر نحميا ، وعزرا ، ودانيال . وجربته الملكة استير من أجل الشعب كله . وجربته الكنيسة فى القرن الرابع فى عمق مشكلة آريوس . وجربته الأجيال كلها . وأصبح عقيدة راسخة فى ضمير الكنيسة ، تصلها فى صلاة القسمة فى الصوم الكبير ، مؤمنة إيماناً راسخاً أن الصوم يحل المشاكل...

الإنسان الواثق بقوته وذكائه ، يعتمد على قوته وذكائه . أما الشاعر بضعفه ، فإنه فى مشاكله ، يلجأ إلى الله بالصوم .

فى الصوم يتذلل أمام الله، ويطلب رحمته وتدخله قائلاً «قم أيها الرب الإله...». وفى ذلك ينصت إلى قول الرب فى المزمور «من أجل شقاء المساكين وتنهد البائسين، الآن أقوم -يقول الرب- أصنع الخلاص علانية» (مز ١١).

الصوم هو فترة صالحة، لإدخال الله فى كل مشكلة. فترة ينادى فيها القلب المنسحق، ويستمع فيها الله.

فترة يقترب فيها الناس إلى الله، ويقترب فيها الله من الناس، يستمع إلى حنينهم وإلى أنينهم، ويعمل...

طالما يكون الناس منصرفين إلى رغباتهم وشهواتهم، ومنشغلين بالجسد والمادة... فإنهم يشعرون أن الله يقف بعيداً... لا لأنه يريد أن يبعد، وإنما لأننا أبعدناه، أو رفضناه، أو رفضنا أن نقترب منه على وجه أصح.

أما فى فترات الصوم الممزوج بالصلاة، فإن الإنسان يقترب إلى الله، ويقول له: إشترك فى العمل مع عبيدك...

إنه صراخ القلب إلى الله، لكى يدخل مع الإنسان فى الحياة.

يمكن أن يكون فى أى وقت. ولكنه فى فترة الصوم يكون أعمق، ويكون أصدق، ويكون أقوى.

فبالصوم الحقيق يستطيع الإنسان أن يحنن قلب الله...

والذى يدرك فوائد الصوم، وفاعلية الصوم فى حياته، وفى علاقته بالله، إنما يفرح بالصوم.

□□□□□□□□□□□□□□□□□□

الفرح بالصوم

□□□□□□□□□□□□□□□□□

إننا لسنا من النوع الذى يصوم، وفى أثناء الصوم يشتهى متى يأتى وقت الإفطار. إنما نحن حينما نكون مفطرين، نشتهى الوقت الذى يعود فيه الصوم من جديد.

الإنسان الروحى يفرح بفترات الصوم، أكثر مما يفرح بالأعياد التى يأكل فيها ويشرب. كثيرون يشتهون الصوم فى فترة الخمسين المقدسة التى تأتى بعد القيامة، والتى لا صوم فيها ولا مطانيات. وفيها يشتاق الكثيرون إلى الصوم اشتياقاً، لذلك يفرحون جداً عندما يحل صوم الرسل، إذ قد حرموا من لذة الصوم خمسين يوماً من قبله.

ومن فرح الروحيين بالصوم ، لا يكتفون بالأصوام العامة ، إنما يضيفون إليها أصواماً خاصة بهم ...

و يلحون على آباء اعترافهم أن يصرحوا لهم بتلك الأصوام الخاصة ، مؤيدين طلبهم بأن روحياتهم تكون أقوى فى فترة الصوم ، بل أن صحتهم الجسدية أيضاً تكون أقوى ، وأجسادهم تكون خفيفة .

إن الذين يطلبون تقصير الأصوام وتقليلها ، هؤلاء يشهدون على أنفسهم أنهم لم يشعروا بلذة الصوم أو فائدته ...

وسنتحدث بمشيئة الرب فى الفصول المقبلة عن فوائد الصوم ، التى من أجلها صار فرحاً للروحيين ، وصار للرهبان منهج حياة ...

□□□□□□□□□□□□□□□□

منهج حيـــاة

□□□□□□□□□□□□□□□□

من محبة آبائنا الرهبان للصوم ، جعلوه منهج حياة .

صارت حياتهم كلها صوماً ماعدا أيام الأعياد ، ووجدوا فى ذلك لذة روحية ، ولم يشعروا بأى تعب جسدى . بل استراحوا للصوم وتعودوه ...

وروى أنه لما حل الصوم الكبير فى إحدى البرارى ، أرسلوا من ينادى فى البرية لينبه الرهبان إلى حلول هذا الصوم المقدس ، فلما سمع أحد الشيوخ من المنادى هذا التنبيه ، قال له : ما هو يا إبنى هذا الصوم الذى تقول عنه ؟ لست أشعر به لأن أيام حياتى كلها واحدة (لأنها كلها كانت صوماً) .

والقديس الأنبا بولا السائح ، كان يأكل نصف خبزة يومياً ، وفى وقت الغروب ، كنظام حياة ثابت .

و بعض الرهبان كان يصوم كل أيامه حتى الغروب ، مثل ذلك الراهب القديس الذى قال : مرت علىّ ثلاثون سنة ، لم تبصرنى فيها الشمس آكلاً ...

و بعض الرهبان كانوا يطوون الأيام صوماً . والقديس مقاريوس الإسكندرانى لما زار أديرة القديس باخوميوس . كان يأكل فى يوم واحد من الأسبوع طوال أسابيع الصوم الكبير ، وكان يطوى باقى الأيام ...

ولم يقتصر صوم أولئك الآباء ، على طول فترات الصوم ، أو طى الأيام ، إنما

شمل النسك أيضاً نوع طعامهم...

أبا نفر السائح كان يتغذى بالبلح من نخلة فى مكان توحده، والأنبا موسى السائح كان يقتات بحشائش البرية، وكذلك كان الأنبا بيچيمى السائح. وكان يشرب من الندى...

هذا الصوم الدائم كان يجعل حياة الآباء منتظمة.

وفى الواقع إن حالة الرهبان من هذه الناحية مستقرة على وضع ثابت، إستراحت له أجسادهم، واستراحت له أرواحهم... وضع لا تغيير فيه، إعتادوه ونظموا حياتهم تبعاً له.

أما العلمانيون فهم مساكين، أقصد هؤلاء الذين يتنقلون من النقيض إلى النقيض. من صوم يمنعون فيه أنفسهم، إلى فطر يأخذون فيه ما يشتهون. يضبطون أنفسهم فترة، ثم يمنحونها ما تشاء فترة أخرى، ثم يرجعون إلى المنع، و يتأرجحون بين المنع والمنح فترات وفترات. يبنون ثم يهدمون، ثم بعودون إلى بناء يعقبه هدم، إلى غير قيام.

أما الصوم الحقيق فهو الذى يتدرب فيه الصائم على ضبط النفس و يستمر معه ضبط النفس كمنهج حياة...

فيضبط نفسه فى أيام الفطر كما فى أيام الصوم، على الرغم من اختلاف أنواع الأطعمة ومواعيد الأكل... وهكذا يكون الصوم نافعاً له، و يعتبر بركة لحياته.

وبهذا المعنى لا يكون الصوم عقوبة، بل نعمة.

كانت أكبر عقوبة توقع على أحد الروحيين، أن يأمره أب اعترافه بأن يأكل مبكراً، أو يأكل لحماً أو طعاماً شهياً. وكان أب الإعتراف يفعل هذا إن رأى إبنه الروحى قد بدأ يرتفع قلبه أو يظن فى نفسه أنه قد صار ناسكاً أو زاهداً، فيخفض كبرياءه بالأكل، فتنكسر نفسه، و بذلك يتخلص من أفكار المجد الباطل...

□□□□□□□□□□□□□□□

الصوم والإستشهاد

□□□□□□□□□□□□□□□

طبيعى أن الذى لا يستطيع الإستغناء عن أكلة، يكون من الصعب عليه أن يستغنى عن الحياة كلها.

أما النفوس القوية التى تتدرب على إحتمال الجوع والعطش، والتى تستطيع أن تخضع أجسادها، وتقهر رغباتها وشهواتها، هذه بتوالى التداريب، وبعدم الإهتمام بالجسد واحتياجاته، يمكنها فى وقت الإستشهاد أن تحتمل متاعب السجون وآلام العذاب، وتستطيع بنعمة الله أن تقدم أجسادها للموت.

لهذا كان الصوم مدرسة روحية تدرب فيها الشهداء.

ليس من جهة الجسد فقط، وإنما أيضاً من جهة روحانية الصوم. لأنه إذ تكون أيام الصوم مجالاً للعمل الروحى والتوبة والإقتراب إلى الله، تساعد هذه المشاعر على محبة الأبدية وعشرة الله، وبالتالى لا يخاف الإنسان من التقدم إلى الموت، إذ يكون مستعداً للقائه، بل أنه يكون فرحاً بالتخلص من الجسد للإلتقاء بالله، ويقول «لى اشتهاء أن أنطلق وأكون مع المسيح، فذاك أفضل جداً» (فى ١ : ٢٣).

بالصوم كانت الكنيسة تدرب أولادها على الزهد.

وبالزهد كانت تدربهم على ترك الدنيا والإستشهاد.

فالذين استشهدوا كانوا فى غالبيتهم أهل صوم وصلاة وزهد فى العالم. وكما قال القديس بولس الرسول «يكون الذين يستعملون العالم، كأنهم لا يستعملونه، لأن هيئة هذا العالم تزول» (١ كو ٧ : ٣١).

الفصل الثانى

الصوم والجسد

- تعريف الصوم
- فترة الإنقطاع
- عنصر الجوع
- الطعام النباتى
- نوع الطعام
- إرتباط الصوم بالسهر
- فوائد الصوم جسدياً
- ليس الصوم مجرد فضيلة جسدية

تعريف الصوم

تعريف الصوم من الناحية الروحية سنذكره بالتفصيل فيما بعد .

ولكن ما هو تعريف الصوم من الناحية الجسدية ؟

الصوم هو انقطاع عن الطعام فترة من الوقت ، يعقبها طعام خالٍ من الدسم الحيوانى .

فترة الإنقطاع

لا بد من فترة إنقطاع ، لأننا لو أكلنا من بدء اليوم بدون انقطاع ، لصرنا نباتيين وليس صائمين . وحتى الصوم فى اللغة هو الإمتناع أو الإنقطاع . فلا بد إذن أن نمتنع عن الطعام لفترة معينة .

فترة الإنقطاع عن الطعام تختلف من شخص لآخر.

وذلك لأسباب كثيرة نذكر من بينها :

١ - يختلف الناس فى درجتهم الروحية . فهناك المبتدىء الذى لا يستطيع أن ينقطع طويلاً . ويليه المتدرب الذى يستطيع أكثر. يفوقهما الناضج روحياً الذى يمكنه أن ينقطع عن الطعام لفترة طويلة . وأكثر من هؤلاء الناسك الذى يستطيع أن يطوى الأيام صوماً ، كما كان يفعل آباؤنا الرهبان والمتوحدون والسواح .

٢ - يختلف الصائمون فى سنهم . فمستوى الطفل أو الصبى فى الصوم ، غير مستوى الشاب أو الرجل الناضج ، غير ما يستطيعه الشيخ أو الكهل .

٣ - يختلف الصائمون أيضاً فى صحتهم ، فما يحتمله القوى غير ما يحتمله الضعيف . كما أن المرضى قد يكون لهم نظام خاص ، أو يعفون من الإنقطاع حسبما تكون نوعية أمراضهم وطريقة علاجهم .

٤ - يختلف الصائمون كذلك فى نوعية عملهم . فالبعض يقومون بأعمال تحتاج إلى مجهود جسدى كبير. والبعض أعمالهم مريحة يجلسون فيها إلى مكاتبهم بضع ساعات فى اليوم . واحتمال هؤلاء للإنقطاع غير احتمال أولئك .

٥ - هناك أيضاً نظام التدرج . فقد يبدأ الصائم الأسبوع الأول من صومه بدرجة إنقطاع معينة ، تزداد على مر الأسابيع ، حتى يكون إنقطاعه فى آخر الصوم أعلى بكثير

من نقطة البدء. وهذا التدرج نافع وينصح به الآباء الروحيون.

على أنه قد يوجد حد أدنى لهذا الإنقطاع.

وربما يختلف هذا الحد الأدنى من صوم إلى آخر. فالصوم الكبير مثلاً يكون حده الأدنى أعلى من باقي الأصوام. والحد الأدنى فى أسبوع الآلام يكون أعلى مما فى الصوم الكبير نفسه. والبعض كانوا يطوون الفترة من بعد خميس العهد إلى قداس العيد. وأيام البرامون فى أصلها تطوى أيضاً. أما الضعفاء فلهم تسهيل خاص. ومع كل ذلك، فيمكننا أن نضع قاعدة هامة وهى:

فترة الإنقطاع تكون حسب إرشاد أب الإعتراف.

وذلك حتى لا يبالغ فيها البعض فتتعبهم جسدياً، وقد تتعبهم روحياً أيضاً إذ تجلب لهم أفكاراً من المجد الباطل. كما أن البعض من الناحية الأخرى قد يتهاون بطريقة تفقده فائدة الصوم. والأفضل أن يشرف أب اعتراف على هذا الأمر.

على أنه من جهة النظام العام للكنيسة فى فترة الإنقطاع، نود أن نسأل سؤالاً:

هل هناك علاقة بين الإنقطاع عن الطعام والساعة التاسعة؟

يبدو أن هناك علاقة ... لأنه فى طقس الكنيسة الخاص بصلاة الساعة التاسعة، نلاحظ إختيار فصل الإنجيل الخاص بمباركة الطعام بعد فترة من الجوع (لو٩: ١٠-١٧).

وواضح أننا فى صلاة الساعة التاسعة نذكر موت السيد المسيح على الصليب، فلماذا إذن هذا الفصل من الإنجيل الخاص بمباركة الطعام؟ يبدو أن نظام الإنقطاع كان عموماً إلى الساعة التاسعة، فيصلى الناس هذه الساعة بإنجيلها المناسب، ثم يتناولون طعامهم. ولما كانت غالبية السنة صوماً، ولكي لا يتغير نظام الصلاة اليومية بين الإفطار والصوم، بقى هذا الفصل من الإنجيل على مدار السنة... حتى فى الأيام التى ليس فيها إنقطاع، يذكرنا بالصوم، أو يذكرنا بمباركة الرب للطعام قبل الأكل أياً كان الموعد...

والمعروف أن الساعة التاسعة من النهار هى الثالثة بعد الظهر، على اعتبار أن النهار يبدأ على الأغلب من السادسة صباحاً.

وعلى أية الحالات، لا داعى للإستفاضة فى بحث هذه النقطة، مادامت فترة الإنقطاع تتغير من شخص إلى آخر، كما أننا تركنا تحديدها لأب الإعتراف ولحالة الصائم الروحية...

والمهم عندنا هو الوضع الروحى لفترة الإنقطاع .

فلا نريد أن ندخل فى شكليات أو فى قوانين خاصة بفترة الإنقطاع ، إنما نريد أن نتحدث عن الطريقة التى يستفيد بها الإنسان روحياً من فترة إنقطاعه عن الطعام . لأنه قد ينقطع إنسان عن الطعام إلى التاسعة من النهار أو إلى الغروب أو إلى ظهور النجم ، ولا يستفيد روحياً ، إذ كان قد سلك بطريقة غير روحية . فما هى الطريقة الروحية إذن ؟

١ ـ ينبغى أن تكون فترة الإنقطاع فترة زهد ونسك .

فلا تهتم فيها بما للجسد . أى لا تكون منقطعاً عن الطعام ، وتظل تفكر متى تأكل ، أو ماذا ستأكل ، أو تجد لذة فى تجهيز ما تأكل... إنما ينبغى أن تكون فترة الإنقطاع فترة زاهدة ناسكة ، ترتفع فيها تماماً عن مستوى الأكل وعن مستوى المادة وعن مستوى الطعام .

٢ ـ وبعد فترة الإنقطاع لا تأكل بشهوة .

فالذى ينقطع عن الطعام ، ثم يأكل بعد ذلك ما يشتهيه ، أو يتخير أصنافاً معينة تلذ له ، هذا لا يكون قد أخضع جسده أو أذله أو أمات شهواته . وإذ يأكل بشهوة ، أو إذ يأكل ما يشتهى ، يدل على أنه لم يستفد روحياً من فترة الإنقطاع ، ولم يتعلم منها الزهد والنسك... ! أنظر ما قاله دانيال النبى عن صومه « لم آكل طعاماً شهياً » (دا ١٠ : ٣) .

وهذا يكون كمن يهدم ما يبنيه ، بلا فائدة...! وليس الصوم هو أن نبنى ونهدم ، ثم نبنى ثم نهدم ، بغير قيام... !

٣ ـ ولا تترقب نهاية فترة الإنقطاع ، لتأكل .

إن جاء موعد الأكل ، فلا تسرع إليه . وحبذا لو قاومت نفسك ، ولو دقائق قليلة وانتظرت . أو إن حل موعد تناولك للطعام ، قل لنفسك : نصلى بعض الوقت ثم نأكل ، أو نقرأ الكتاب ونتأمل بعض الوقت ثم نأكل ، ولا تتهافت على الطعام...

الزهد الذى كان لك أثناء فترة الإنقطاع ، فليستمر معك بعدها . فهذه هى الفائدة الروحية التى تنالها .

إجعل روحياتك هى التى تقودك ، وليس الساعة .

وادخل إلى العمق . العمق الذى فى الإمتناع عن الطعام . الذى هو الإرتفاع

عن مستوى الأكل، وعن مستوى المادة، وعن مستوى الجسد.

وبالنسبة إلى فترة الإنقطاع وموعدها، حبذا لو وصلت بك إلى الشعور بالجوع. فهذا أفيد جداً... هنا نحدثك عن عنصر الجوع فى الصوم.

عنصر الجوع

كثيرون ينقطعون عن الطعام، ثم يأكلون دون أن يشعروا بالإحتياج إلى الطعام، ودون أن يصلوا إلى الشعور بالجوع، وإلى احتمال الجوع والصبر عليه وأخذ ما فيه من فوائد روحية. وقد قدم لنا الكتاب أمثلة للجوع فى الصوم:

السيد المسيح صام حتى جاع، وكذلك الرسل.

قيل عن السيد المسيح له المجد فى صومه الأربعينى إنه « جاع أخيراً » (مت ٤ : ٢). وحسب رواية معلمنا لوقا البشير « لم يأكل شيئاً فى تلك الأيام. ولما تمت جاع أخيراً » (لو ٤ : ٢). وذكر عن السيد المسيح أنه جاع، فى مناسبة أخرى، فى إثنين البصخة (مر ١١ : ١٢).

ولكن لعل البعض يقول إن مستوى صوم السيد صعب علينا، فلنتحدث عن صوم البشر، وفيه أيضاً عنصر الجوع.

قيل عن القديس بطرس الرسول إنه « جاع كثيراً واشتهى أن يأكل » (أع ١٠ : ١). وفى حديث القديس بولس الرسول عن خدمته هو وزملائه، قال « فى تعب وكد، فى أسهار مراراً كثيرة، فى جوع وعطش، فى أصوام مراراً كثيرة » (٢ كو ١١ : ٢٧). وقال أيضاً « تدربت أن أشبع وأن أجوع » (فى ٤ : ١٢).

وقد طوب الله حالة الجوع فقال:

« طوباكم أيها الجياع الآن، لأنكم ستشبعون » (لو ٦ : ٢١).

وإن كان جوع لعازر المسكين قد أهله للجلوس فى حضن أبينا إبراهيم، على اعتبار أنه استوفى تعبه على الأرض، على الرغم من أن ذلك كان بغير إرادته، فكم بالأكثر ينال خيراً فى الأبدية من قد جاع ههنا بإرادته، نسكاً وزهداً، وتقرباً إلى الله.

وقد درب الرب شعبه فى البرية بالجوع.

وقال لهذا الشعب « وتتذكر كل الطريق التى فيها سار بك الرب هذه الأربعين سنة فى القفر... فأذلك وأجاعك، وأطعمك المن الذى لم تكن تعرفه ولا عرفه آباؤك، لكى يعلمك أنه ليس بالخبز وحده يحيا الإنسان، بل بكل ما يخرج من فم الرب يحيا الإنسان» (تث ٨: ٢، ٣).

إن الذى يهرب من عبارة « أذلك وأجاعك » ، ستهرب منه عبارة « وأطعمك المن فى البرية» ...

على أن بنى إسرائيل تذمروا على تدريب الجوع ، فهلكوا فى البرية .

إن الصوم يصل إلى كماله ، فى الجوع واحتماله .

فإن كنت لا تجوع ، فأنت لم تصل إلى عمق الصوم بعد . وإن أطلت فترة إنقطاعك حتى وصلت إلى الجوع ، ثم أكلت مباشرة ، فأنت إذن لم تحتمل الجوع ولم تمارسه . وبالتالى لم تنل الفوائد الروحية التى يحملها الجوع .

فما هى الفضائل الروحية التى يحملها الجوع ؟

الذى يمارس الجوع ، يشعر بضعفه ، فيبعد عن الغرور والشعور بالقوة والثقة الزائدة بالنفس . وفى ضعفه تقوده مسكنة الجسد إلى مسكنة الروح .

يذل الجسد ، فتذل النفس ، وتشعر بحاجتها إلى قوة تسندها ، فتلجأ إلى الله بالصلاة وتقول له : إسند يارب ضعفى بقوتك الإلهية ، فأنا بذاتى لا أستطيع شيئاً .

صلاة الإنسان وهو جائع ، صلاة أكثر عمقاً .

إن الجسد الممتلىء بالطعام ، لا تخرج منه صلوات ممتلئة بالروح .

ولذلك دائماً تمتزج الصلاة بالصوم ، ويمتزج الصوم والصلاة . وحينما يريد الناس أن يصلوا فى عمق ، نراهم يصومون . وهكذا صلوات الناس فى أسبوع الآلام لها عمقها ، وحتى القراءات كذلك حينما تقال بصوت خافت من الجوع ...

إن تسجيل لحن من ألحان البصخة ، خلال أسبوع الآلام ، يكون له عمق ، لأن الذى سجله كان صائماً ، وله روحيات الصوم ... وتسجيل نفس اللحن فى غير أيام الصوم ، وصاحبه مفطر ، يجعل اللحن يفقد الكثير من عمقه الروحى ، وربما يتحول إلى مجرد أنغام وموسيق .

إن الله يحب أن يشعر الإنسان بضعفه ، لكيما ينسحق قلبه . والجوع يساعد على الشعور بالضعف . ولذلك تصلح فيه المطانيات ، ولا تصلح لمن هو ممتلىء بالطعام .

نصيحتى لك : إن شعرت بالجوع فلا تأكل . وإنما احتمل وخذ بركة الجوع .

إن السيد المسيح صام أربعين يوماً وجاع أخيراً. ولما نصحه الشيطان أن يأكل رفض أن يأكل على الرغم من جوعه. وأعطانا بذلك درساً... لذلك إحتمل الجوع وأيضاً:

إن شعرت بالجوع، لا تهرب منه.

لا تهرب من الشعور بالجوع، عن طريق الإنشغال ببعض الأحاديث، أو ببعض المسليات، أو عن طريق النوم، لكى تمضى فترة الجوع دون أن تشعر بها...

فإنك بالهروب من الجوع، إنما تهرب من بركاته ومن فوائده الروحية، وتهرب من التدريب على فضيلة الإحتمال وفضيلة قهر الجسد...

إننا نريد أن نستفيد من الجوع، وليس أن نهرب منه.

إن ضغط عليك الجوع، قل إنك لا تستحق الأكل.

قل لنفسك: أنا لا أستحق أن آكل بسبب خطاياى. وهكذا تنسحق نفسك من الداخل، فى الوقت الذى يسحقها فيه أيضاً تعب الجسد. وهكذا تتخلى عنك الكبرياء والخيلاء والعجب بالذات. وإن صليت تصلى باتضاع.

أما الذى يقف ليصلى وهو فى عمق القوة. بصحة كالجمل أو كالحصان و وقوة كالحديد... هذا من أين يأتيه الإنسحاق؟!

إن دقيقتين تصليها وأنت جوعان، أفضل من ساعات صلاة بالشبع.

وفى الواقع إن الجوعان يشتاق أن يصلى. أما الشبعان فكثيراً ما ينسى الصلاة. ولذلك غالبية المتدينين يصلون قبل الأكل. وقليلون هم الذين يصلون بعد الإنتهاء من الأكل أيضاً، إلا فى الرسميات...

تدريب الجوع فى الصوم، ينبغى أن يكون بحكمة.

حقاً إن الذين شعروا بالفائدة الروحية التى تأتى من الجوع، كانوا يطيلون مدته... على أنى لا أقصد بهذا التدريب المبالغة فيه، بحيث يصل الصائم إلى وضع لا يستطيع أن يقف فيه على قدميه للصلاة من شدة الإعياء. وقد يفضل أن يصلى وهو ساجد، ليس عن خشوع وإنما طلباً للراحة واسترخاء الجسد فى تعبه...

إنما يجب السلوك فى هذا التدريب بحكمة، فى حدود احتمال الجسد. ومع ذلك أقول لك كلمة صريحة وهى:

لا تخف من الجوع، فهو لا يستمر معك.

فالمعدة كلما تعطيها أزيد من احتياجها تتسع لتحتمل ما هو أكثر... ويزداد اتساعها فى حالات الترهل، مع ضعف جدران المعدة. وإن لم تعطها ما يصل بها إلى الإمتلاء تشعر بالجوع.

فإن صبرت على الجوع، ولم تعط المعدة ما يملؤها، تبدأ فى أن تكيف نفسها وتنكمش. وبتوالى التدريب لا تعود تتسع لكثير... ولا يستمر الجوع، فالقليل يشعرها بالشبع.

والإنسان الحكيم هو الذى يضبط نفسه، ويحفظ نظام معدته. فهو لا يكثر من تناول الطعام حتى تترهل معدته، ولا يبالغ فى منع الطعام عنها بحيث تنكمش إلى وضع أقل من احتياج جسده.

فالإعتدال فى هذا الأمر نافع وفيه حكمة.

الصوم والسهر

الإمتلاء بالطعام يساعد على ثقل الجسد، وبالتالى على النوم. أما الصائم فيكون جسده خفيفاً، غير مثقل بعمليات الهضم، ويمكنه السهر.

والصوم مع السهر يعطى استضاءة للفكر.

وكل القديسين الذين أتقنوا الصوم، اشتهروا أيضاً بالسهر.

نلاحظ أن التلاميذ بعد العشاءين، ثقلت عيونهم بالنوم وهم فى البستان، ولم يستطيعوا أن يسهروا مع الرب ولا ساعة واحدة (مت٢٦: ٤٠).

وأنت يا أخى، ليس من صالحك أن يأتى الختن فى نصف الليل فيجدك نائماً، بينما الكتاب يقول «طوبى لأولئك العبيد الذين إذا جاء سيدهم يجدهم ساهرين (لو١٢: ٣٧).

تدرب إذن على الصوم، فالصوم يتمشى مع السهر.

ونقصد بالسهر، السهر مع الله، وقضاء الليل فى الصلاة.

نوع الطعام

تحدثنا فى الصوم عن الجوع وفترة الإنقطاع ، بقى أن أحدثكم عن نوع الطعام . ويهمنى هنا أن أذكركم بقول دانيال النبى عن صومه :

« لم آكل طعاماً شهياً » (دا ١٠ : ٣) .

لذلك إن صمت ، وأعطيت جسدك ما يشتهيه ، لا تكون قد صمت بالحقيقة . إبعد إذن عن المشتهيات لكى تقهر جسدك وتخضعه لإرادتك . لا تطلب صنفاً مختاراً بالذات ، ولا تطلب أن تكون طريقة صنع الطعام بالأسلوب الذى يلذ لك . وإن وضع أمامك - دون أن تطلب - صنف من الذى تحبه نفسك ، لا تكثر منه فى أكلك ...

ولا أريد أن أقول لك كما قال أحد الآباء القديسين « إن وضع أمامك طعام تشتهيه ، فافسده قليلاً ثم كله » . ولعله يقصد بإفساده ، أن تضيف عليه كمثال شيئاً يغير طعمه ...

على الأقل : مثل هذا الصنف المشتهى ، لا تأكل كل ما يقدم لك منه . وكما قال أحد الآباء « إرفع يدك عنه ، ونفسك ما تزال تشتهيه » . أى أن جسدك يطلب أن يكمل أكله من هذا الصنف ، وأنت تضبط نفسك وتمنعها عنه .

هنا ونقف أمام أسئلة كثيرة يقدمها البعض :

هل النباتين والمسل الصناعى يحل أكله فى الصوم أم لا ؟ هل الجبنه الديمكس طعام صيامى أم فطارى ؟ هل السمك نأكله فى هذا الصوم أم لا نأكله ؟ ما رأيك فى الشوكولاته الصيامى ؟ ... الخ

أسئلة كثيرة يمكن الإجابة عليها من جهة تركيب تلك الأطعمة ، ويمكن من ناحية أخرى أن تبحث روحياً :

فالسمن النباتى ، إن كانت مجرد زيت نباتى مهدرج تكون طعاماً نباتياً يتفق مع حرفية الصوم . أما إن كنت تأكلها شهوة منك فى طعام السمن ، فالأمر يختلف : تكون من الناحية الشكلية صائماً ، ومن الناحية الروحية غير مستفيد .

ونحن لا نريد أن نأخذ من الصوم شكلياته .

كذلك الجبنة الديمكس ، المقياس هو : هل يوجد فى تركيبها عنصر حيوانى ؟

هذا من الناحية الشكلية. ولكن روحياً: هل أنت تحب الجبنة وتصر على أكلها منفذاً رغبات جسدك فى الصوم؟ وكذلك بالنسبة للشوكولاته الصيامى: هل أنت تشتهى هذا الصنف بالذات؟ ولماذا لا تستبدله بكوب من الكاكاو؟

أما السمك، فهو أصلاً طعام حيوانى. وقد صرح به للضعفاء الذين لا يحتملون كثرة الأصوام. ولكن لا يصرح به فى أصوام الدرجة الأولى. ومع ذلك:

إن اشتهى جسدك سمكاً فى الصوم، أى صوم، فلا تعطه.

ليس فقط السمك، بل كل المشتهيات مهما كانت حلالاً. لأنك فى الصوم تضبط شهواتك.

أليس الزواج حلالاً؟ ولكن الصائمين يبعدون عن المعاشرات الجسدية فى الصوم ضبطاً لأنفسهم (١كو ٧: ٥). بل هكذا فعل أيضاً الملك داريوس الأممى (دا٦:١٨).

الطعـــام النبـــاتى

تحدثنا فى الصوم عن فترة الإنقطاع وعن الجوع، بقى أن نتحدث عن الطعام النباتى فى الصوم، ونشرح كيف أنه نظام إلهى، وأنه الأصل فى الطبيعة، إذ أن أبانا آدم كان نباتياً، وأمنا حواء كانت نباتية. وكذلك أولادهما إلى نوح.

إن الله خلق الإنسان نباتياً.

فلم يكن آدم وحواء يأكلان فى الجنة سوى النباتات: البقول والأثمار. وهكذا قال الله لآدم وحواء «إنى قد أعطيتكم كل بقل يبذر بذراً على وجه كل الأرض، وكل شجر فيه ثمر شجر يبذر بذراً، لكم يكون طعاماً» (تك١: ٢٩).

بل حتى الحيوانات إلى ذلك الحين كانت نباتية أيضاً، إذ قال الرب «ولكل حيوان الأرض وكل طير السماء، وكل دابة على الأرض فيها نفس حية، أعطيت كل عشب أخضر طعاماً (تك١: ٣٠).

وبعد طرد الإنسان من الجنة، بقى أيضاً نباتياً.

ولكنه إلى جوار البقول وثمار الأرض، أعطى أن يأكل من عشب الأرض، أى من الخضروات، فقال له الرب بعد الخطية «وتأكل عشب الحقل» (تك٣: ١٨).

ولم نسمع أن أبانا آدم مرض بسبب سوء التغذية، ولا أمنا حواء. بل نسمع أن

أبانا آدم ـ وهو نباتي ـ عاش ٩٣٠ سنة (تك ٥ : ٥) . وهكذا طالت أعمار أبنائه وأبناء أبنائه في هذه الأجيال النباتية ... (تك ٥) .

ولم يصرح للإنسان بأكل اللحم إلا بعد فلك نوح .

وحدث ذلك في زمن مظلم كان فيه « شر الإنسان قد كثر على الأرض » حتى « حزن الرب أنه عمل الإنسان وتأسف في قلبه » ، وأغرق العالم كله بالطوفان (تك ٦ : ٥ ، ٦) .

وهكذا بعد رسو الفلك ، قال الله لأبينا نوح و بنيه « كل دابة حية تكون لكم طعاماً ، كالعشب الأخضر دفعت إليكم الجميع . غير أن لحماً بحياته دمه لا تأكلوه » (تك ٩ : ٣ ، ٤) .

ولما قاد الله شعبه في البرية ، أطعمه طعاماً نباتياً .

وكان هذا الطعام النباتي هو المن « وهو كبذر الكزبرة أبيض ، وطعمه كرقاق بعسل » (خر ١٦ : ٣١) . وكان الشعب يلتقطونه و يطحنونه أو يدقونه في الهاون . كما كانوا أيضاً يطبخونه في القدور و يعملونه ملات . وكان طعمه كطعم قطايف بزيت (عدد ١١ : ٨) .

ولما صرح لهم باللحم ، فعل ذلك بغضب .

وكان ذلك التصريح بسبب شهوتهم ، وتذمرهم على الطعام وطلبهم اللحم بدموع . فأعطاهم الرب شهوتهم ، وضربهم ضربة عظيمة « وإذ كان اللحم بعد بين أسنانهم قبل أن ينقطع ، حمي غضب الرب على الشعب ، وضربهم ضربة عظيمة جداً ، فدعى إسم ذلك الموضع قبروت هتأوة (أي قبور الشهوة) لأنهم هناك دفنوا القوم الذين اشتهوا » (عدد ١١ : ٣٣ ، ٣٤) .

والأكل النباتي كان أيضاً طعام دانيال النبي وأصحابه .

إذ كانوا يأكلون القطاني أي البقول (دا ١ : ١٢) ، هؤلاء الذين وضعوا في قلوبهم ألا يتنجسوا بأطايب الملك ولا بخمر مشروبه (دا : ١ : ٨) .

ونجد أن دانيال النبي يقول عن صومه « لم آكل طعاماً شهياً ، ولم يدخل في فمي لحم ولا خمر ، ولم أدّهن ، حتى تمت ثلاثة أسابيع أيام » (دا ١٠ : ٣) .

وكان الطعام النباتي أكل حزقيال النبي في صومه .

وفعل ذلك بأمر إلهي ، إذ قال له الرب « وخذ أنت لنفسك قمحاً وشعيراً وفولاً وعدساً ودخناً وكرسنة » (حز ٤ : ٩) .

والطعام النباتى طعام خفيف ، هادىء ومهدىء .

ليس فيه ثقل اللحوم ، ودهونها وشحومها ، بكل تأثير ذلك على صحة الجسد. ونلاحظ أنه حتى فى الحيوانات : المتوحشة منها هى آكلة اللحوم ، والأليفة منها هى آكلة النباتات . والمعروف أن النباتيين أكثر هدوء فى طباعهم من آكلى اللحوم... والعجيب أن غالبية الحيوانات التى نأكلها هى من الحيوانات آكلة النباتات كالبهائم والأغنام والماعز والطيور الداجنة .

وتلك الحيوانات النباتية لم تضعف بالطعام النباتى .

بل إننا قد نصف الإنسان القوى بأن صحته كالجمل أو كالحصان ، وهما نباتيان . وكانوا قديماً يقيمون رياضة هى مصارعة الثيران ، لإثبات القوة بمصارعة هذه الحيوانات الجبارة فى قوتها ، وهى نباتية . إذن أكل النبات لا يضعف الأجساد .

وقد طالت أعمار النباتيين ، ومنهم المتوحدون والسواح .

كان برنارد شو الكاتب المشهور نباتياً ، وقد عاش ٩٤ سنة ولم يصبه أى مرض طوال حياته... وما أكثر النباتيين الذين طالت أعمارهم .

والقديس الأنبا بولا أول السواح ، عاش ثمانين سنة كسائح لم ير خلالها وجه إنسان ، أى عاش حوالى المائة سنة . وغالبية السواح عاشوا أعماراً طويلة . ولم يكن هؤلاء نباتيين فحسب ، بل كانت حياتهم كلها زهداً ، وكانت أطعمتهم زهيدة . ومع ذلك كانت صحتهم قوية .

والقديس الأنبا أنطونيوس أب جميع الرهبان عاش ١٠٥ سنة ، وكانت حياته صوماً مستمراً ، وكان قوياً فى صحته يمشى عشرات الأميال ولا يتعب...

موضوع الطعام النباتى لا أريد أن أبحثه علمياً بل عملياً ، فى حياة البشرية منذ آدم...

حقاً إن الأحماض الأمينية الرئيسية موجودة بغنى فى البروتين الحيوانى أكثر مما فى البروتين النباتى ، التى توجد فيه على أية الحالات بنسب أقل ، ولكنها كانت كافية لكل الذين ذكرناهم ، وعاش بها الرهبان والنباتيون فى صحة قوية .

ومع ذلك لا ننسى أن الكنيسة تسمح فى بعض الأصوام بالسمك ، ولا شك أنه يحوى بروتيناً حيوانياً . كما أن هناك فترات طويلة من الإفطار.

لا تخف إذن من الصوم ، فالصوم يفيد الجسد.

فائدة الصوم للجسد

للصوم فوائد عديدة للجسد ، نذكر بعضاً منها فيما يلي :

١ ـ الصوم فترة راحة لبعض أجهزة الجسد .

إنها فترة تستريح فيها كل الأجهزة الخاصة بالهضم والتمثيل ، كالمعدة والأمعاء والكبد والمرارة ، هذه التي يرهقها الأكل الكثير ، والطعام المعقد فى تركيبه وبخاصة الأكل المتواصل أو الذى فى غير مواعيد منتظمة ، كمن يأكل ويشرب بين الوجبات ، فى الضيافات وفى تناول المسليات والترفيهات وما أشبه . فترتبك أجهزته إذ يدخل طعام جديد يحتاج إلى هضم ، على طعام نصف مهضوم ، على طعام أوشك أن ينتهى هضمه ... !

أما فى الصوم فنى خلال فترة الإنقطاع تستريح أجهزة الجسم هذه . وفى تناول الطعام تصلها أطعمة خفيفة لا تتعبها . وكذلك يريحنا فى الصوم تدريب (عدم الأكل بين الوجبات) . وما أجمل أن يتعود الصائم هذا التدريب ، ويتخذه كمنهج دائم حتى فى غير أوقات الصوم ، إلا فى الحالات الإستثنائية .

من فوائد الصوم أيضاً للجسد أن :

٢ ـ الطعام النباتى يريح من مشكلة الكولستيرول .

ما أخطر اللحوم بشحومها ودهونها فى إزادة نسبة الكولستيرول فى الدم ، وخطر ذلك فى تكوين الجلطات ، حتى أن الأطباء يشددون جداً فى هذا الأمر ، ويقدمون النصائح فى البعد عن دسم اللحم والبيض والسمن وما إلى ذلك ، حرصاً على صحة الجسد ، وبخاصة بعد سن معينة وفى حالات خاصة . وينصحون أيضاً بالطعام النباتى ، ويحاولون على قدر الطاقة إرجاع الإنسان إلى طبيعته الأولى وإلى طعام جنة عدن ...

ومن فوائد الصوم أيضاً للجسد أنه :

٣ ـ بالصوم يتخلص الصائم من السمنة والبدانة والترهل .

هذه البدانة التى يحمل فيها الإنسان كمية من الشحوم والدهون ، ترهقه وتتعب قلبه الذى يضطر أيضاً أن يوصل الدم إلى كتل من الأنسجة فوق المعدل الذى أراد له الله أن يعوله ... بالإضافة إلى ما تسببه السمنة من أمراض عديدة للجسد .

ويصر الأطباء من أجل صحة الجسد على إنقاص وزنه . ويضعون له حكماً لابد أن يسير عليه يسمونه الريچيم *Regime* ، ويأمرون الإنسان البدين -الذى يعتبرونه مريضاً- بأن يضبط نفسه فى الأكل، بعد أن كان يأكل بلا ضابط .

إن الصائم الذى يضبط نفسه ، لا يحتاج إلى ريچيم .

والصوم كعلاج روحى ، أسمى من العلاج الجسدى ، لأنه فى نفس الوقت يعالج الروح والجسد والنفس معاً...

ليت الإنسان يصوم بهدف روحى ، من أجل محبته لله ، وسينصلح جسده تلقائياً أثناء صومه . فهذا أفضل من أن يصوم بأمر الطبيب لكى ينقص وزنه...

حقاً إنها لمأساة ، أن الإنسان يقضى جزءاً كبيراً من عمره، يربى أنسجة لجسمه ، ويكدس فى هذا الجسم دهوناً وشحوماً... ثم يقضى جزءاً آخر من عمره فى التخلص من هذه الكتل التى تعب كثيراً فى تكوينها واقتنائها...!

ولو كان معتدلاً ، ولو عرف من البدء قيمة الصوم ونفعه، ما احتاج إلى كل هذا الجهد فى البناء والهدم...

لعل هذا يذكرنى بالتى تظل تأكل إلى أن يفقد جسدها رونقه . ثم ينصحها الأطباء أن تصوم وتقلل الأكل وتتبع الريچيم . وهكذا تقلل الأكل، ليس من أجل الله ، وإنما من أجل جمال الجسد... فهى لا تأكل، وفى نفس الوقت لا تأخذ بركة الصوم، لأنها ليست محبة فى الله تفعل هذا...!

أما كان الأجدر بكل هؤلاء أن يصوموا ، فتستفيد أجسادهم صحياً ، ولا تفقد رونقها ، وفى نفس الوقت تسمو الروح وتقترب إلى الله .

صوموا إذن لأجل الله ، قبل أن يرغمكم العالم على الصوم بدون نفع روحى .

ولعل من فوائد الصوم أيضاً ، وبخاصة فترات الإنقطاع والجوع، أن :

٤ - الصوم يساعد على علاج كثير من الأمراض .

ومن أهم الكتب التى قرأتها فى هذا المجال ، كتاب ترجم إلى العربية سنة ١٩٣٠ باسم (التطبيب بالصوم) للعالم الروسى ألكسى سوفورين .

وقد ذكر هذا العالم أن الصوم يساعد على طرد السموم من الجسم (التكسينات *Toxins*)، التى على الرغم من أن كثيراً منها يتخلص منه الجسم بعمليات الإخراج المختلفة، إلا أن جزءاً قد يتبقى يصلح الصوم لطرده...

ويقول هذا العالم أيضاً إن الجسم في صومه، إذ لا يجد ما يكفيه من غذاء، تتحلل بعض أنسجته، وأولها الدهون والشحوم والأنسجة المصابة والمتقيحة، وهكذا يتخلص منها الجسد.

وقد وجد هذا العالم أن الصوم الإنقطاعي الطويل المدى، بنظام خاص، يعالج كثيراً من الأمراض. وإني أعرض بحثه للدراسة كرأي لعالم إختبر ما ورد في كتابه...

هل هناك فوائد أخرى يقدمها الصوم للجسد؟ نعم:

٥ - الصوم يجعل الجسد خفيفاً ونشيطاً.

آباؤنا الذين أتقنوا الصوم، كانت أجسادهم خفيفة، وأرواحهم منطلقة. كانت حركاتهم نشطة، وقلوبهم قوية، وكانوا يقدرون على المشي في اليوم عشرات الكيلومترات دون تعب. يتحركون في البرية كالأيائل. ولم تثقل أذهانهم بل كانت صافية جداً. وهكذا منحهم الصوم نشاطاً للجسد وللروح وللذهن. وقد وجدوا في الصوم راحتهم، ووجدوا فيه لذتهم، فصارت حياتهم كلها صوماً.

٦ - لا يقل أحد إذن إن الصوم أو الطعام النباتي يضعف الصحة، لأنه في الواقع يقويها.

فليس الصوم مجرد علاج للروح، إنما هو علاج للجسد أيضاً. ولم نسمع أبداً أن الطعام النباتي قد أضعف أحداً...

إن دانيال والثلاثة فتية لم يأكلوا لحماً من مائدة الملك، واكتفوا بأكل البقول فصارت صحتهم أفضل من غيرهم (دا ١: ١٥).

والآباء السواح، وآباء الرهبنة الكبار، كانوا متشددين جداً في صومهم، ولم نسمع أبداً أن الصوم أضعف صحتهم، بل كانت قوية حتى في سن الشيخوخة.

وأبونا آدم لم يقل أحد إنه مرض وضعف بسبب الطعام النباتي، وكذلك أمنا حواء، وكل الآباء قبل فلك نوح... فاطمئنوا إذن على صحتكم الجسدية...

الذي يتعب الجسد ليس هو الصوم، بل الأكل.

تتعب الجسد كثرة الأكل، والتخمة، وعدم الضوابط في الطعام، وكثرة الأخلاط غير المتجانسة في الطعام، ودخول أكل جديد على أكل لم يهضم داخل الجسد. كما يتعب الجسد أيضاً الطاقات الحرارية الزائدة التي تأتي من أغذية فوق حاجة الإنسان. وما أكثر الأمراض التي سببها الأكل.

لذلك يجب أن تتحرروا من فكرة أن الصوم يتعب الصحة.

إنها فكرة خاطئة، ربما نبتت أولاً من حنو الأمهات الزائد على صحة أبنائهن، حينما كانت الأم تفرح إذ ترى إبنها سميناً وممتلىء الجسم، وتظن أن هذه هى الصحة! بينما قد يكون السمين أضعف صحة من الرفيع.

حنو الأمهات الخاطىء كان يمنع الأبناء من الصوم، أو كان يخيفهم من الصوم. ونقول إنه حنو خاطىء، لأنه لا يهتم بروح الإبن كما يهتم بجسده، كما لو كانت أولئك الأمهات أمهات لأجساد أبنائهن فقط. وفى إشفاق الأم على جسد إبنها كانت تهتم بغذاء هذا الجسد، دون أن تلتفت إلى غذاء روحه!

ومع ذلك سمعنا عن أطفال قديسين كانوا يصومون.

ولعل من أمثلة هؤلاء القديس مرقس المتوحد بجبل أنطونيوس الذى بدأ صومه منذ طفولته المبكرة، واستمر معه الصوم كمنهج حياة.

وكذلك القديس الأنبا شنوده رئيس المتوحدين الذى كان فى طفولته يعطى طعامه للرعاة ويظل منتصباً فى الصلاة وهو صائم حتى الغروب وهو بعد فى التاسعة من عمره.

كان الصوم للكل كباراً وصغاراً، منحهم جميعاً صحة وقوة.

وقد خلص أجسادهم من الدهن والماء الزائدين.

وهكذا حفظت لنا كثير من أجساد القديسين دون أن تتعفن. بسبب البركة التى حفظ بها الرب هذه الأجساد مكافأة على قداستها، هذا من جهة. ومن جهة أخرى لأن هذه الأجساد كانت بعيدة عن أسباب التعفن، بسبب قلة ما فيها من رطوبة ومن دهن.

قد تحفظ اللحوم فترة طويلة بلا تعفن، إذا شوّحوها (قددوها) أى عرضوها للحرارة التى تطرد ما فيها من ماء وتذيب ما فيها من دهن، فتصبح فى جفاف يساعد على حفظها. إلى حد ما، هكذا كانت أجساد القديسين بالصوم، بلا دهن، بلا ماء زائد، فلم يجد التلف طريقاً إليها...

ولكن لماذا نركز على الجسد؟ هل الصوم فضيلة للجسد فقط؟

الصوم ليس مجرد فضيلة للجسد

الصوم ليس مجرد فضيلة للجسد بعيداً عن الروح . فكل عمل لا تشترك فيه الروح لا يعتبر فضيلة على الإطلاق. فما هو عمل الجسد فى الصوم؟ وما هو عمل الروح ؟

الصوم الحقيقى هو عمل روحى داخل القلب أولاً .

وعمل الجسد فى الصوم ، هو تمهيد لعمل الروح ،

أو هو تعبير عن مشاعر الروح .

الروح تسمو فوق مستوى المادة والطعام ، وفوق مستوى الجسد ، فتقود الجسد معها فى موكب نصرتها ، وفى رغباتها الروحية . ويعبر الجسد عن هذا بممارسة الصوم .

إن قصرنا تعريفنا للصوم على إنه إذلال للجسد بالجوع والإمتناع عما يشتهيه، نكون قد أخذنا من الصوم سلبياته ، وتركنا عمله الإيجابى الروحى .

الصوم ليس جوعاً للجسد ، بل هو غذاء للروح .

ليس الصوم تعذيباً للجسد ، أو استشهاداً للجسد ، أو صليباً له ، كما يظن البعض. إنما الصوم هو تسامى الجسد ليصل إلى المستوى الذى يتعاون فيه مع الروح . ونحن فى الصوم لا نقصد أن نعذب الجسد، إنما نقصد ألا نسلك حسب الجسد ، فيكون الصائم إنساناً روحياً وليس إنساناً جسدانياً .

الصوم هو روح زاهدة ، تشرك الجسد معها فى الزهد .

والصوم ليس هو الجسد الجائع ، بل الجسد الزاهد .

وليس الصوم هو جوع الجسد ، إنما بالأكثر هو تسامى الجسد وطهارة الجسد . ليس هو حالة الجسد الذى يجوع ويشتهى أن يأكل ، بل الجسد الذى يتخلص من شهوة الأكل . ويفقد الأكل قيمته فى نظره...

الصوم فترة ترتفع فيها الروح ، وتجذب الجسد معها .

تخلصه من أحماله وأثقاله ، وتجذبه معها إلى فوق ، لكى يعمل معها عمل الرب بلا عائق . والجسد الروحى يكون سعيداً بهذا .

الصوم هو فترة روحية ، **يقضيها الجسد** والروح معاً فى عمل روحى . يشترك

الجسد مع الروح فى عمل واحد هو عمل الروح . يشترك معها فى الصلاة والتأمل والتسبيح والعشرة الإلهية .

نصلى ليس فقط بجسد صائم ، إنما أيضاً بنفس صائمة .

بفكر صائم وقلب صائم عن الشهوات والرغبات ، وبروح صائمة عن محبة العالم ، فهى ميتة عنه ، وكلها حياة مع الله ، تتغذى به وبمحبته .

الصوم بهذا الشكل هو الوسيلة الصالحة للعمل الروحى . هو الجو الروحى الذى يحيا فيه الإنسان جميعه ، بقلبه ونفسه وروحه وفكره وحواسه وعواطفه .

الصوم هو تعبير الجسد عن زهده فى المادة والماديات ، واشتياقه إلى الحياة مع الله . وهذا الزهد دليل على اشتراك الجسد فى عمل الروح . وفى صفاتها الروحية . وبه يصبح الجسد روحياً فى منهجه ، وتكون له صورة الروح .

فى الصوم لا يهتم الإنسان بما للجسد . لا تهتم الروح بهذا ، ولا يهتم الجسد به أيضاً فى حالته الروحية .

لا تهتموا بما للجسد

فى حديث الرب عن الغذاء الروحى ، نسمعه يقول :

إعملوا لا للطعام البائد ، بل للطعام الباقى للحياة الأبدية (يو ٦ : ٢٧) .

وبعد هذا يحدثهم عن الخبز النازل من السماء ، الخبز الحقيق ، خبز الله ، خبز الحياة (يو ٦ : ٣٢- ٣٥) . إنه هنا يوجه إلى الروح وغذائها ، ويقود تفكيرنا فى اتجاه روحى ، حتى لا ننشغل بالجسد وطعامه .

وحينما ذكر عبارة « ليس بالخبز وحده يحيا الإنسان » (مت ٤ : ٤) . إنما أراد بهذا أنه ينبغى للإنسان ألا يحيا جسدانياً يعتمد على الخبز كطعام له ، ناسياً الروح وطعامها . وعن طعام الروح هذا قال لتلاميذه « لى طعام لآكل لستم تعرفونه » (يو ٤ : ٣٢) . وهنا يخطر على فكرنا سؤال هو:

هل كان المسيح على الجبل صائماً أم يتغذى ؟

والجواب هو : كان صائماً ، وكان أيضاً يتغذى .

كان صائماً من جهة الجسد . وكان يتغذى من جهة الروح .

كان له طعام آخر لا يعرفه الناس . وبهذا الطعام إستطاعت الروح أن تحمل الجسد الصائم طوال الأربعين يوماً ، التى لم يهتم فيها الرب بطعام الجسد ، أو ترك الجسد يتغذى بطعام الروح...

إنه يعطينا درساً أن نهتم بما للروح ، وليس بما للجسد. وفى هذا المجال نضع أمامنا كلام الوحى الإلهى على فم معلمنا القديس بولس الرسول إذ:

يشرح موضوع الإهتمام بما للجسد وما للروح .

فيقول « إذن لا شيء من الدينونة الآن على الذين هم فى المسيح يسوع ، السالكين ليس حسب الجسد بل حسب الروح » . وهذا ما نريد أن نسلك فيه فى الصوم وفى كل حياتنا .

ويتابع الرسول شرحه فيقول « فإن الذين هم حسب الجسد ، فبما للجسد يهتمون. ولكن الذين هم حسب الروح ، فبما للروح يهتمون » (رو٨: ٥) .

فهل أنت تهتم بما للروح أم بما للجسد ؟

هل يهمك نموك الروحى ، أم رفاهية جسدك ؟ هل تهمك صحتك الروحية ، أم كل اهتمامك فى صحة الجسد؟ لا شك أنك إن اهتممت بصحة الروح ، فسيمنحك الرب صحة الجسد أيضاً فى فترة الصوم كما شرحنا قبلاً .

ولكن الخطورة فى الإهتمام بالجسد هى تلك العبارات الصعبة :

لأن اهتمام الجسد هو موت ،

لأن اهتمام الجسد هو عداوة لله .

(رو ٨ : ٦ ، ٧)

من يستطيع أن يحتمل هذا الكلام ، ويظل سالكاً حسب الجسد ؟!

هوذا الرسول يقول أيضاً « فالذين هم فى الجسد لا يستطيعون أن يرضوا الله » (رو ٨ : ٨). « فإذن أيها الأخوة نحن مديونون ليس للجسد لنعيش حسب الجسد...

« لأنه إن عشتم حسب الجسد فستموتون » .

« أما إن كنتم بالروح تميتون أعمال الجسد فستحيون » (رو ٨: ١٢، ١٣) .

حسن قول الرسول هذا . فنحن فى الصوم لا نميت الجسد ، إنما نميت أعمال الجسد ، نميتها بالروح لنحيا . نحن لا نعذب الجسد ، إنما لا نسلك حسب الجسد... لا

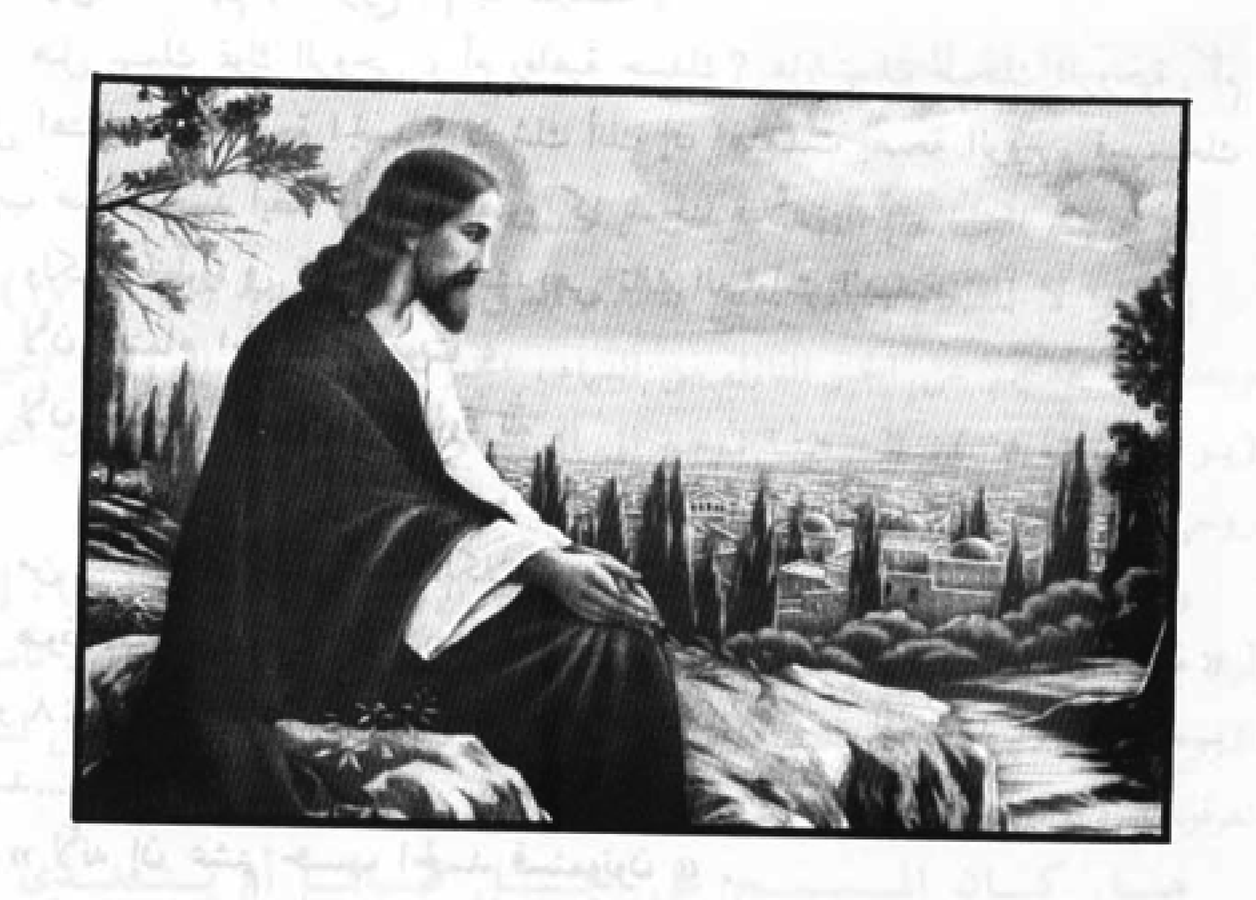
نعطى للجسد شهوات ورغبات ، إنما نعطيه تسامياً ، وارتفاعاً عن المادة ، وتسليم ذاته للروح . لأن الرسول يقول « ولكن إهتمام الجسد هو حياة وسلام » (رو٨: ٦) .

هذا هو الصوم . لذلك أمام عبارات الرسول نسأل :

هل أنت فى الصوم تهتم بما للروح ؟

هذا ما نود أن نخصص له الفصول المقبلة ، لكى يكون صومنا روحانياً ومقبولاً أمام الله . ولكى لا نركز إهتمامنا فى الجانب الجسدى من الصوم ، ونغفل العمل الروحى ، ولكى نفهم الصوم بطريقة روحية ، ويكون لنا فيه منهج روحى لتفعنا...

وإن كان الصوم ليس هو مجرد جوع للجسد ، إنما هو بالأحرى غذاء للروح . فلنبحث عن أغذية الروح ما هى؟ وهل تنالها أثناء الصوم أم لا ؟



الفصل الثالث

قدســوا صــوما

ما معنى كلمة قدسوا ؟
ما هو هدف صومك ؟
أصوام باطلة ومرفوضة
ما علاقة الله بصومك ؟
روحك تنتعش فى الصوم الكبير
الصوم الكبير

قال الرب على لسان يوئيل النبي « قدسوا صوماً ، نادوا باعتكاف » (يوئيل ١ : ١٤ ، ٢ : ١٥). فما معنى تقديسنا للصوم؟ وكيف يكون؟

معنى عبارة « قدسوا صوماً »

كلمة « تقديس » كانت فى أصلها اليونانى تعنى التخصيص .

فلما قال الرب لموسى « قدس لى كل بكر، كل فاتح رحم... إنه لى » (خر ١٣ : ٢) . كان يعنى خصص لى هؤلاء الأبكار، فلا يصيرون لغرض آخر: أبكار الناس كانوا يتفرغون لخدمة الرب قبل اختيار هرون وأولاده . وأبكار البهائم كانت تقدم ذبائح...

والثياب المقدسة هى المخصصة للرب لخدمة الكهنوت . وفى هذا قال الرب لموسى النبى « فيصنعون ثياباً مقدسة لهرون أخيك ولبنيه ، ليكهن لى » (خر٢٨ : ٥) .

أوانى المذبح هى أوانٍ مقدسة للرب ، لأنها مخصصة لخدمته ، لا يمكن أن تستخدم فى غرض آخر. وتقديس بيت للرب معناها تخصيص بيت للرب ، فلا يمكن أن يستخدم فى أى غرض آخر سوى عبادة الرب « بيتى بيت الصلاة يدعى » (مت ٢١ : ١٣) .

ولعل البعض يسأل : ما معنى قول الرب عن تلاميذه « من أجلهم أقدس أنا ذاتى ... » (يو ١٧ : ١٩)؟ معناها أخصص ذاتى لأجلهم ، أى لأجل الكنيسة ، لأنى جئت لأفدى هؤلاء...

وبهذه تكون المقدسات هى المخصصات للرب .

أى أنها أشياء للرب وحده وليس لغيره ، هى مخصصة للرب ، مثل البكور مثلاً .

وفى هذا يقول الرب على لسان حزقيال النبى « هناك أطلب تقدماتكم وباكورات جزاكم مع جميع مقدساتكم » (حز ٢٠ : ٤٠) . ويقول عن بكور كل شجرة مثمرة « وفى السنة الرابعة يكون كل ثمرها قدساً لتمجيد الرب » (لا ١٩ : ٢٤) أى يكون ثمرها مخصصاً للرب ، يُعطى لكهنة الرب (حز٤٤ : ٣٠) .

والأموال التى تدخل إلى خزانة الرب فى الهيكل ، قيل عنها « تكون قدساً للرب ، وتدخل فى خزانة الرب » (يش ٦ : ١٩) . أى تخصص للرب .

وبنفس المعنى كان تقديس الأيام أى تكون مخصصة للرب .

فعبارة « أذكر يوم السبت لتقدسه » (خر ٢٠ : ٨) أى **تخصص هذا اليوم** للرب « لا تعمل فيه عملاً ما » إنه للرب . وبنفس المعنى تقديس كل مواسم الرب ، كل أعياده . تقام فيها محافل مقدسة ، وتخصص تلك الأيام للرب . **لا يعمل** فيها أى عمل (لا ٢٣ : ٣ ، ٧ ، ٨ ، ٢١ ، ٢٥ ، ٣١ ، ٣٦) .

وهكذا تقديس الصوم معناه تخصيصه للرب .

تكون أيام الصوم مقدسة ، أى مخصصة للرب . هى **أيام ليست من نصيب العالم** ، ولكنها نصيب الرب ، قدس للرب .

ولهذا وضح الوحى الإلهى هذا المعنى بقوله « **قدسوا صوماً ، نادوا باعتكاف** » . لأن الإعتكاف يليق بتقديس الصوم للرب أى بتخصيصه له .

ولكن ماذا تستطيع أن تفعل ، إن لم يكن بإمكانك **أن تخصص كل الوقت** للرب ؟ وإن لم تستطع أن تعتكف بسبب أعمالك الرسمية .

إعتكف ما تستطيعه من الوقت لكى تتفرغ للرب . **وإن ضاق وقتك على الرغم منك** ، فهناك معنى آخر للتخصيص :

على الأقل : خصص هدف الصوم للرب .

وهكذا يكون صوماً مقدساً ، أى مخصصاً للرب فى هدفه ، وفى سلوكه . وبهذا ندخل فى المعنى المتداول لكلمة مقدس ، أى طاهر ، لأنه للرب ...

فهل هدف صومك هو الرب .

ما هو هدف صومك ؟

لماذا نصوم ؟ ما هو هدفنا من الصوم ؟ **لأنه بناء على هدف الإنسان** ، تتحدد وسيلته . وأيضاً بناء على الهدف تكون النتيجة .

هل نحن نصوم ، لمجرد أن الطقس هكذا ؟

لمجرد أنه ورد فى القطمارس ، أو التقويم (النتيجة) ، أن الصوم قد بدأ ، أو قد أعلنت الكنيسة هذا الأمر؟ إذن فالعامل القلبى الجوانى غير متكامل... طبعاً طاعة الكنيسة أمر لازم ، وطاعة الوصية أمر لازم . ولكننا حينما نطيع الوصية ، ينبغى أن

نطيعها فى روحانية وليس فى سطحية ... وإن كانت الكنيسة قد رتبت لنا هذا الصوم، فقد رتبته من أجل العمق الروحى الذى فيه. فما هو هذا العمق الروحى؟ وما هدفنا من الصوم؟

هل هدفنا هو مجرد حرمان الجسد وإذلاله ؟

فى الواقع إن حرمان الجسد ليس فضيلة فى ذاته ، إنما هو مجرد وسيلة لفضيلة ، وهى أن تأخذ الروح مجالها . فهل نقتصر على الوسيلة ، أم ندخل فى الهدف منها وهو إعطاء الروح مجالها ؟ ...

ما أكثر الأهداف الخاطئة التى تقف أمام الإنسان فى صومه !

فقد يصوم البعض لمجرد أن يرضى عن نفسه .

لكى يشعر أنه إنسان بار ، يسلك فى الوسائط الروحية ، ولا يقصر فى أية وصية... أو قد يصوم لكى ينال مديحاً من الناس فى صومه ، أو فى درجة صومه ... وهكذا يدخل فى مجال المجد الباطل ، أى يدخل فى خطية !

ما هو إذن الهدف السليم من الصوم ؟

الهدف السليم أننا نصوم من أجل محبتنا لله .

من أجل محبتنا لله ، نريد أن تكون أرواحنا ملتصقة بالله . ولا نشاء أن تكون أجسادنا عائقاً فى طريق الروح . لذلك نخضعها بالصوم لكى تتمشى مع الروح فى عملها . وهكذا نود فى الصوم ، أن نرتفع عن المستوى المادى وعن المستوى الجسدانى ، لكى نحيا فى الروح ، ولكى تكون هناك فرصة لأرواحنا البشرية أن تشترك فى العمل مع روح الله ، وأن تتمتع بمحبة الله وبعشرته .

حقاً أن التمتع بمحبة الله وحلاوة عشرته ، من المفروض أن يكون أسلوب الحياة كلها . ولكن لاننسى أننا ننال ذلك بصورة مركزة فى الصوم ، فيها عمق أكثر، وحرص أكثر، كتدريب وكتمهيد لكى تكون هذه المتعة بالله هى أسلوب الحياة كلها .

فنحن نصوم لأن الصوم يقربنا إلى الله .

الصوم فيه اعتكاف ، والإعتكاف فرصة للصلاة والقراءة الروحية والتأمل . والصوم يساعد على السهر وعلى المطانيات . والسهر والمطانيات مجال للصلاة . والصوم فيه ضبط للإرادة وانتصار على الرغبات . وهذا يساعد على التوبة التى هى الطريق

إلى الله وإلى الصلح معه . ونحن نصوم وفى صومنا نتغذى على كل كلمة تخرج من فم الله (مت ٤) .

إذن من أجل محبة الله وعشرته ، نحن نصوم .

نصوم ، لأن الصوم يساعد على الزهد فى العالميات ، والموت عن الماديات . وهذا يقوينا على الإستعداد للأبدية والإلتصاق بالله .

إن كان الصوم إذن هو أيام مخصصة لله وحده ، وإن كنا نصوم من أجل الله ومحبته ، فإن سؤالاً يطرح نفسه علينا وهو:

هل هناك أصوام غير مخصصة لله ؟

نعم ، قد توجد أصوام للبعض لا نصيب لله فيها . كإنسان يصوم ولا نصيب لله فى حياته على الرغم من صومه ! يصوم وهو كما هو، بكل أخطائه ، لم يتغير فيه شيء ! أو يصوم كعادة ، أو خوفاً من الإحراج لأجل سمعته كخادم . أو أن صيامه مجرد صوم جسدانى كله علاقة بالجسد ، ولا دخل للروح فيه !

أو هو صوم لمجرد إظهار المهارة ، والقدرة على الإمتناع عن الطعام . أو قد يكون صوماً عن الطعام ، وفى نفس الوقت يمتع نفسه بشهوات أخرى لا يقوى على الإمتناع عنها ... !

يظن البعض أن الصوم مجرد علاقة بين الإنسان وبين الطعام ، دون أن يكون الله طرفاً ثالثاً فيها .

كل اهتماماته فى صومه هى هذه : ما هى فترة الإنقطاع ؟ متى يأكل ؟ وكيف ينمو فى إطالة فترة إنقطاعه ؟ وماذا يأكل ؟ وكيف يمنع نفسه عن أصناف معينة من الطعام ؟ وكيف يطوى أياماً ... ؟

كأن الصوم بين طرفين فقط هو والطعام ، أو هو والجسد ! دون أن يكون الله طرفاً فى هذا الصوم بأية صورة من الصور !! أحقاً هذا صوم ؟!

إن الصوم ليس هو مجرد تعامل مع الجسد ، بل هو تعامل مع الله . والصوم الذى لا يكون الله فيه ، ليس هو صوماً على الإطلاق .

نحن من أجل الله نأكل ، ومن أجله نصوم .

من أجل الله نأكل ، لكى ينال هذا الجسد قوة يستطيع بها أن يخدم الله ، وأن يكون أميناً فى واجباته تجاه الناس . ونحن من أجل الله نجوع لكى نخضع الجسد فلا

يخطيء إلى الله. ولكي يكون الجسد تحت سيطرتنا، ولا نكون نحن تحت سيطرة الجسد، لكي لا تكون رغبات الجسد وشهواته هي قائدتنا في تصرفاتنا. وإنما نسلك حسب الروح وليس حسب الجسد، من أجل محبتنا لله، وحفاظاً على شركتنا مع روحه القدوس.

أما في غير ذلك فيكون الصوم مرفوضاً من الله.

أصوام باطلة ومرفوضة

ليس كل صوم مقبولاً من الله. فهناك أصوام باطلة، لا تعتبر بالحقيقة أصواماً، وهي مرفوضة من الله. وقد قدم لنا الكتاب أمثلة من هذه الأصوام المرفوضة.

١ ـ منها الصوم الذي لكسب مديح الناس.

الصوم المكشوف الظاهر، الذي يشاء أن يكون مكشوفاً لكي يراه الناس ويمتدحوه. وعن هذا الصوم قال السيد الرب في عظته على الجبل:

« ومتى صمتم فلا تكونوا عابسين كالمرائين، فإنهم يغيرون وجوههم لكي يظهروا للناس صائمين. الحق أقول لكم إنهم قد استوفوا أجرهم. وأما أنت فمتى صمت، فادهن رأسك واغسل وجهك، لكي لا تظهر للناس صائماً بل لأبيك الذي في الخفاء. فأبوك الذي يرى في الخفاء يجازيك علانية » (مت ٦: ١٦-١٨).

هذا الصوم الذي لمديح الناس، ليس لأجل الله، ولا نصيب لله فيه. لذلك هو صوم باطل.

٢ ـ وصوم الفريسي المفتخر مثال آخر لصوم غير مقبول.

هذا الفريسي الذي وقف أمام الله يتباهى بفضائله ويقول « أصوم يومين في الأسبوع وأعشر جميع أموالي». وفي نفس الوقت كان يدين العشار قائلاً عن نفسه « لست مثل سائر الناس الظالمين الخاطفين الزناة ولا مثل هذا العشار». لذلك لم يخرج من الهيكل مبرراً، مثلما خرج العشار المنسحق القلب (لو ١٨: ٩-١٤).

وهذا المثل يرينا أن الصوم الذي لا يمتزج بالتواضع والإنسحاق هو صوم مرفوض من الله لأن صاحبه يظن في نفسه أنه بار، ويحتقر الآخرين (لو١٨: ٩).

٣ ـ الصوم الذي هدفه خاطيء، صوم غير مقبول.

ومن أمثلة هذا الصوم أولئك اليهود الذين صنعوا اتفاقاً فيما بينهم « وحرموا

أنفسهم قائلين إنهم لا يأكلون ولا يشربون حتى يقتلوا بولس. وكان الذين صنعوا هذا التحالف نحو أربعين» (أع ٢٣ : ١٢، ١٣). وطبعاً كان صومهم هذا خطية. بل لا نستطيع أن نسميه صوماً بالمعنى الروحى.

٤ ـ صوم الشعب الخاطىء أيام ارمياء النبى .

هؤلاء لم يقبل الرب صومهم، بل قال عنهم لأرمياء النبى «لا تصلّ لأجل هذا الشعب للخير. حين يصومون لا أسمع صراخهم. وحين يُصعدون محرقة وتقدمة لا أقبلهم. بل بالسيف والجوع والوبأ أنا أفنيهم» (أر ١٤ : ١١، ١٢).

هؤلاء لم يقبل الرب أصوامهم ولا صلواتهم ولا محرقاتهم، لأنهم كانوا يعيشون فى الشر، وقلوبهم لم تكن طاهرة قدامه...

إذن الصوم البعيد عن التوبة هو صوم غير مقبول .

فالله يريد القلب النقى، أكثر مما يريد الجسد الجائع .

والإنسان الذى يصوم فمه عن الطعام، ولا يصوم قلبه عن الخطايا، ولا يصوم لسانه عن الأباطيل، فصوم هذا الإنسان باطل، حتى إن سلم جسده ليحترق فلا ينتفع شيئاً (١كو١٣ : ٣).

٥ ـ والصوم البعيد عن الرحمة والصدقة، غير مقبول .

وقد شرح الرب هذا الأمر لإشعياء النبى، فقال له « يقولون لماذا صمنا ولم تنظر؟ ذللنا أنفسنا ولم تلاحظ ؟... ها إنكم للخصومة والنزاع تصومون... أمثل هذا يكون صوم أختاره... هل تسمى هذا صوماً ويوماً مقبولاً للرب؟! أليس هذا صوماً أختاره: حل قيود الشر، فك عقد النير، وإطلاق المسحوقين أحراراً... أليس أن تكسر للجائع خبزك، وأن تدخل المساكين التائهين إلى بيتك...» (أش ٥٨ : ٣-٧).

فالذى يصوم، حتى ولو كان صوماً بتذلل بالمسوح والرماد، يحنى فيه كالأسلة رأسه، هو صوم غير مقبول، إن لم يكن ممتزجاً بأعمال الرحمة وبنقاوة القلب...

٦ ـ والصوم الذى ليس لأجل الله، صوم باطل .

فقد يصوم إنسان، لأن الأطباء أمروه بهذا .

وقد يصوم آخر من أجل رشاقة جسده وحسن منظره .

وكلاهما ليس من أجل الله، ولا ينتفع روحياً بصومه .

وقد يصوم إنسان ثالث ، بأسلوب إضراب عن الطعام ، وليس بهدف روحى ، ولا من أجل الله... كما يمتنع رابع عن الطعام حزناً أو يأساً ، ولا نستطيع أن نعتبر أحداً من هؤلاء صائماً بالحقيقة .

نعود ونقول : كل صوم ليس هو من أجل الله ، وليس هو بسبب روحى ، لا يمكن أن نعتبره صوماً على الإطلاق ، ولا يقبله الله .

فما هو الصوم الروحى المقبول أمام الله ؟

هو الصوم الذى تكوّن فيه علاقة عميقة مع الله .

الصوم الذى تشعر فيه بالله فى حياتك ، هو الفترة المقدسة التى تشعر أن الله يملكها ، وأنها مخصصة كلها لله ، وأن وجود الله ظاهر جداً خلالها فى كل تصرفاتك ، وعلاقتك بالله تزداد وتنمو فى كل يوم من أيام الصوم ، بمتعة روحية تشتهى بسببها أن يطول صومك ولا ينتهى .

لعل هذا يجعلنا نفحص سؤالاً هاماً وهو :

ما علاقة الله بصومك ؟

ما الذى أخذه الله من صومك ؟ وما الذى أخذته أنت من الله ؟ ماذا أعطيت الله فى صومك ، وماذا أعطاك ؟ هل كان صومك فترة غير عادية فى حياتك ؟ أياماً مقدسة شعرت فيها بيقظة روحية تدعوك أن تذوق وتنظر ما أطيب الرب ؟ هل اختبرت فيها كيف تسلك حسب الروح وليس حسب الجسد ؟

ليس الصوم هو تغيير طعام بطعام .

وليس هو امتناع فترة معينة عن الطعام ... كل هذه مجرد وسائل ، ولكنها ليست هى جوهر الصوم . فجوهر الصوم هو انطلاق الروح من مطالب هذا الجسد ، لكى يسمو الجسد معها ، و يرتفع الإنسان بعيداً عن ثقل المادة ، متجهين معاً فى اتجاه واحد هو محبة الله ، والتمتع بعشرته . هذا هو الصوم المقدس ، أى المخصص لله .

ثلاثة أشياء لا بد أن تخصصها لله فى صومك ، إن أردت أن تقدس هذا الصوم لله .

فى الصوم تخصص القلب والفكر والإرادة لله .

فلا يكون كل صومك هو انشغال بالأكل والشرب . إنما امتناعك عن الأكل

والشرب، وضبطك لنفسك فيما تأكل وتشرب، إنما هو تدريب لهذه الإرادة كيف تقوى، ولا تكون قاصرة على موضوع الطعام فحسب، وإنما إرادتك التى نجحت فى السيطرة على الطعام، تقدم ذاتها لله فى كل شىء.

فلا تريد إلا ما يريده الله ...

وهذه هى الحكمة من الصوم. أن منع النفس عن الأكل، يمتد إلى أن يصير منعاً عاماً عن كل ما يغضب الله... فلا يكفى أن تمنع نفسك عن الأطعمة الحيوانية، أو عن الأكل عموماً، وتبقى بلا ضابط فى خطايا معينة! إنما فى صومك قدم إرادتك لله فى كل تصرفاتك وقل له «لتكن لا إرادتى بل إرادتك».

إبحث إذن أين تشرد إرادتك بعيداً عن الله.

وركّز على هذه النقطة بالذات لكى تنجح فيها، وتقدم لله إرادة صالحة ترضيه. وهذا التدريب الذى تسلك فيه أثناء الصوم، سوف يصحبك بعده أيضاً. لأنه من غير المعقول أن تضبط نفسك فى البعد عن خطايا معينة أثناء الصوم، ثم تبيح هذا الأمر لنفسك عندما ينتهى الصوم! وإلا فما الذى تكون قد استفدته من صومك؟!

إحرص أن يكون الصوم قد غيّر فيك شيئاً.

لا تأخذ من الصوم مجرد تغيير الطعام، إنما تغيير الحياة إلى أفضل... تغيير النقائص التى فيك، والضعفات التى تحسها فى علاقتك مع الله والناس. لأنه ماذا تستفيد إن قهرت نفسك خلال خمسة وخمسين يوماً فى الصوم الكبير، وخرجت من الصوم كما كنت تماماً قبله، دون أن تكوّن علاقة حب مع الله، وعلاقة ثبات فيه؟!

تأمل كم صوماً مر عليك، وأنت كما أنت!

كم هى الأصوام التى صمتها، منذ أن عرفت الله حتى الآن؟ كم سنة مرت عليك، وفى كل سنة عدد من الأصوام، مع أربعاء وجمعة فى كل أسبوع. تأمل لو كنت فى كل صوم منها تنجح إرادتك، ولو فى الإنتصار على نقطة ضعف معينة، حتى تصطلح مع الله فيها وتذوق حلاوة مشيئته... ترى لو سلكت هكذا، كم كنت ترى حصاد حياتك وفيراً فى الروحيات، وكم كانت علاقتك بالله تزيد وتتعمق...

لا تأخذ من الصوم شكلياته، بل أدخل إلى العمق.

فليس الصوم مجرد شكليات ورسميات، ولا هو مجرد فروض أو طقوس، إنما هو

نعمة أعطيت لنا من الله ، ونظمتها الكنيسة لخيرنا الروحى . لأجل تنشيط أرواحنا ، وتذكيرنا بالمثالية التى ينبغى أن نسلك فيها ، وتدريبنا على « القداسة التى بدونها لا يعاين أحد الرب » (عب ١٢ : ١٤) .

الصوم إذن فترة مقدسة مثالية غير عادية .

يحتاج إلى تدبير روحى من نوع خاص يليق مع قدسيتها . حالما يبدأ الصوم نشعر أننا دخلنا فى حياة لها سموها ، وفى أيام غير عادية نتدرب فيها على حياة الكمال . ولذلك لا يجوز أن تمر علينا شأنها كباقى الأيام ... إنها صفحة جديدة فى علاقتنا مع الله ، ندخلها بشعور جديد وبروح جديدة ...

حقاً إن كل أيام حياتنا ينبغى أن تكون مقدسة . ولكن فترة الصوم هى أيام مقدسة غير عادية . وإن سلكنا فيها حسناً ، سنصل إلى قدسية الحياة كلها ... إنها فترة نتفرغ فيها لله على قدر إمكاننا ، ونعمق علاقتنا به .

هل سمعتم عن الصوم الذى يخرج الشياطين ؟

وكيف قال الرب عن الشياطين « هذا الجنس لا يخرج إلا بالصلاة والصوم » (مت ١٧ : ٢١) . فأى صوم هذا الذى لا تستطيع الشياطين أن تحتمله فتخرج ؟ أهو مجرد الإمتناع عن الطعام ؟ كلا بلا شك . بل إنها العلاقة القوية التى تربط الصائم بالله ، هذه التى لا يحتملها الشيطان ... الدالة التى بين الإنسان والله ، دالة الحب وصلة الروح التى حرم منها الشيطان ، ما أن يراها حتى يتعب و يذهب ... القلب الملتصق بالله فى الصوم ، هذا يراه الشيطان فيهرب .

فهل قلبك ملتصق بالله فى الصوم ؟

هل تعطيه قلبك كما تعطيه إرادتك ؟ وهل تشعر بحبه أثناء الصوم ؟ وهل هذا الحب طابع واضح فى صلواتك وتأملاتك أثناء الصوم ؟ وهل من أجل محبته نسيت طعامك وشرابك ، ولم تعد تهتم بشىء من هذا ؟

وكأنك تقول لجسدك أثناء صومك :

أنا لست متفرغاً لك الآن . أكلت أو لم تأكل ، هذا موضوع لم يعد يشغلنى أو يهمنى ... « لكل شىء تحت السموات وقت » . وليس هذا هو وقتك ... أنا الآن مشغول بعمل روحى مع الله . فتعال اشترك معنا ، إن أردت أن يكون لك كيان فى هذا الصوم . أما الطعام فليس الآن مجاله . طعامى الآن هو كل كلمة تخرج من فم الله .

هذه هى مشاعر من يقول فى صومه مع القديس يوحنا الرائى :

كنت فى الروح فى يوم الرب (رؤ ١ : ١٠) .

ولا شك أن يوم الصوم هو يوم للرب . فهل أنت « فى الروح » أثناء صومك؟ هل نسيت جسدك تماماً بكل ماله من رغبات ومطالب واحتياجات ، وفضلت أن تحيا فى الروح خلال فترة الصوم؟ ليس للجسد عندك سوى الضروريات التى لا قيام له بدونها... وكأنك تقول مع بولس الرسول « فى الجسد أم خارج الجسد ، لست أعلم . الله يعلم » (٢ كو ١٢ : ٣) .

هل يكون فكرك منشغلاً بالله فى صومك؟

فى أثناء القداس الإلهى ينادى الأب الكاهن قائلاً « أين هى عقولكم » ؟ ويجيب الشعب « هى عند الرب » . وأنا أريد أن أسأل نفس السؤال أثناء الصوم « أين هى عقولكم » ؟ أتستطيع أن تجيب « هى عند الرب » ؟ أليس الصوم فترة مقدسة لله ، مخصصة له ، يجب فيها أن ينشغل الفكر بالله وحده؟ إفحص يا أخى نفسك ، وابحث عن أفكارك أين هى أثناء الصوم .

هل مشاغل الدنيا تملأ فكرك أثناء الصوم ؟

فأنت فى دوامة العمل ، وفى دوامة الأخبار ، وفى دوامة الأحاديث مع الناس ، لا تجد وقتاً لله تعطيه فيه فكرك ! وربما تصوم حتى الغروب ، وفكرك ليس مع الله ، قد أرهقه الجولان فى الأرض والتمشى فيها... ! وربما تفكر فى التافهات ، وتتكلم عن التافهات ، والله ليس على فكرك ، لا تذكره إلا حينما تجلس لتأكل ، فتصلى قبل الأكل ، وتذكر الله ، وتذكر أنك كنت صائماً ! هل هذا صوم روحى يريح ضميرك ؟! ليتك إذن تذكر قول داود النبى :

جعلت الرب أمامى فى كل حين .

هو أمامى فى كل عمل أعمله ، وفى كل كلمة أقولها . إنه شاهد على كل شىء . وأيضاً جعلته أمامى لأنه هدفى الذى لا أريد أن أتحول عنه لحظة واحدة . وهو أمامى لأننى من أجله وحده أصوم... أصوم لكى لا أنشغل عنه بل أجعله أمامى كل حين...

إن كنت فى الأيام العادية ، ينبغى أن تضع الله أمامك فى كل حين ، فكم بالأكثر فى فترات الصوم التى هى مخصصة لله ومقدسة له؟

إن كان الله ليس على فكرك، فلست صائماً.

يوم الصوم الذى لا تفكر فيه فى الله، اشطبه من أيام صومك، إنه لا يمكن أن يدخل تحت عنوان «قدسوا صوماً» ...

ولكن لعل البعض يسأل: كيف يمكننى تنفيذ هذا الأمر، وأنا أعيش فى العالم، ولى مسئوليات كثيرة ينبغى أن أفكر فيها؟

إذن إحفظ التوازن، وأمامك ثلاث قواعد:

١ - لا تجعل مسئولياتك تطغى، بحيث تستقطب كل أفكارك، ولا تبقى فى ذهنك موضعاً لله ... إجعل لمسئولياتك حدوداً، واعط لربك مجالاً.

٢ - كل فكر لا يرضى الله إبعده عنك، فهو لا يتفق مع المجال القدسى الذى تعيش فيه. وكما يقول القديس بولس الرسول «مستأسرين كل فكر لطاعة المسيح» (٢ كو ١٠: ٥). لذلك لا تنجس صومك بفكر خاطىء. فالفكر الذى يطيع المسيح استبقه معك، والذى لا يطيع اطرده عنك.

٣ - إشرك الله معك فى أفكارك، وفى أهداف أفكارك. وقل:

أنا من أجل الله أفكر فى هذا الموضوع.

أنت تفكر فى مسئولياتك. حسناً تفعل. ولكن لا تجعلها منفصلة عن الله. الله هو الذى أعطاك هذه المسئوليات. وأنت من أجله تفكر فيها. ولا يكون فكرك فيها منفصلاً عن الله ... من أجل الله تفكر فى شئون عملك. ومن أجله تفكر فى دروسك ومذاكرتك. ومن أجله تفكر فى خدمتك وفى مسئولياتك العائلية. بشرط أن هذا التفكير كله لا يبعدك عن الله الذى هو الأصل والأساس. فكر فى مسئولياتك. وقل للرب أثناء ذلك:

إشترك فى العمل مع عبيدك.

طالب مثلاً يذاكر أثناء الصيام. والله يشترك معه. هو يذاكر، والله يعطيه الفهم، ويثبت المعلومات فى ذهنه وفى ذاكرته. وهذا التلميذ يقول للرب «أنا يارب لا أستطيع أن أفهم من ذاتى. أنت تجلس معى وتفهمنى، وأشكرك بعد ذلك لأنك كنت معى ... وأنا أذاكر يارب، ليس من أجل العلم، ولا من أجل مستقبلى، إنما من أجلك أنت، لكى يعرف الكل أن أولادك ناجحون، وأن كل عمل يقومون به يكونون أمناء فيه، ويكون الرب معهم ويأخذ بيدهم، فيحبك الناس بسببهم ...».

تقول لله : من أجلك آكل ، ومن أجلك أصوم .

من أجلك آكل ، لكى آخذ قوة أقف بها فى الصلاة ، وأسهر بها فى التأمل ، وأخدم بها أولادك ، ويأخذ بها الناس فكرة أن أولادك أمناء فى عملهم .

وأنا أصوم ، لكى يمكن لروحى أن تلتصق بك دون عائق من الجسد .

هكذا تكون فى الصوم مع الله فى كل عمل تعمله .

وتدخل فى شركة مع المسيح الذى صام .

تشترك معه فى الصوم ، على قدر ما تستطيع طبيعتك الضعيفة أن تحتمل . هو صام عنك ، فعلى الأقل تصوم عن نفسك . وهو قد رفض هذا الخبز المادى ، وأنت تشترك معه فى رفض هذا الطعام البائد . وهو كان يتغذى بحبه للآب وعشرته معه ، وأنت أيضاً تكون كذلك . وهو انتصر على الشيطان أثناء صومه ، وأنت تطلب إليه أن يقودك فى موكب نصرته ...

وبهذا يكون الصوم فترة غذاء روحى لك .

أخطر ما يتعب البعض فى الصوم ، أن يكون الجسد لا يتغذى ، والروح أيضاً لا تتغذى . وهذا الوضع يجعل الصوم فترة حرمان أو تعذيب ، وليس هذا هو المعنى الروحى للصوم . بل إن هذا الحرمان يعطى صورة قاتمة للصوم ، إذ يقتصر على حرمان الجسد (سلبياً) ويترك غذاء الروح من الناحية الإيجابية .

وغذاء الروح معروف وهو :

الصلاة ، والتأمل ، وقراءة الكتاب المقدس ، وكل القراءات الروحية كأقوال الآباء وسير القديسين ، والألحان والتسابيح ، والإجتماعات والأحاديث الروحية ، والمطانيات ، ... وما أشبه .

وغذاء الروح يشمل أيضاً المشاعر الروحية ، ومحبة الله التى تتغذى بها الروح ، وكل أخبار الأبدية ...

والروح إذا تغذت ، تستطيع أن تحمل الجسد .

وهذا نراه واضحاً جداً فى أسبوع الآلام ، إذ تكون درجة النسك فيه شديدة ، وفترة الإنقطاع طويلة . ولكن الجسد يحتمل دون تعب ، بسبب الغذاء التى تأخذه الروح خلال هذا الأسبوع من ذكريات آلام المسيح ، ومن القراءات والألحان والطقوس الخاصة بالبصخة ، وتركيز العقل فى الرب وآلامه ...

وكثيراً ما يقرأ الإنسان ، و يشبع بالقراءة ولذتها ، ويحين موعد الطعام ، فلا يجد رغبة فى الأكل ، بل كل رغبته أن يكمل القراءة . لأن الروح تغذت فحملت الجسد فلم يشعر بجوع...

إذن اعط الروح غذاءها أثناء الصوم . وكن واثقاً إن غذاء الروح سيعطى الجسد قوة يحتمل بها الصوم . كما أن صوم الجسد يعطى عمل الروح قوة إذ يكون عملاً روحياً ممتزجاً بزهد الجسد وزهد الفكر. ولذلك نجد :

صلوات الصوم أعمق ، وقداسات الصوم أعمق .

هى صلوات خارجة من جسد صائم قد أسلم قيادته للروح . وهى صلوات خارجة من قلب صائم عن الماديات ، ومن روح صائمة عن كل شهوة عالمية . لذلك تكون صلاة قوية . كصلوات الليل ونصف الليل التى يصليها الإنسان بجسد خفيف بعيد عن الأكل .

آباؤنا فى أصوامهم كانوا يهتمون بعمل الروح . فاذا عن أكلهم ؟

كانوا أيضاً فى تناول الطعام يهتمون بعمل الروح .

وذلك أنهم كانوا يكلفون واحداً منهم يقرأ لهم شيئاً من سير القديسين وأقوال الآباء أثناء تناولهم للطعام ، حتى لا ينشغلون بالأكل المادى ولا يتفرغون له ، وحتى يكون لهم غذاؤهم الروحى أيضاً أثناء تناولهم غذاء الجسد . وهكذا تعودوا عدم التفرغ لعمل الجسد ، وتعودوا سيطرة الروح على كل عمل من أعمال الجسد .

هناك وصايا تأمر بالصوم . ولكن آباءنا لم يصوموا بسبب الأمر .

لم يصوموا طاعة للوصية ، إنما محبة للوصية .

الطاعة درجة المبتدئين . ولكن الحب هو درجة الناضجين والكاملين .

وآباؤنا لم يكن الصوم بالنسبة إليهم أمراً ولا فرضاً ولا طقساً ، إنما كان لذة روحية ، وجدوا فيها شبعاً روحياً ، ووجدوا فيها راحة نفوسهم وأجسادهم .

وفى الصوم لم يقف آباؤنا عند حدود طاعة الوصية ،

وإنما دخلوا فى روحانية الوصية ...

وروحانية الوصية الخاصة بالصوم هو لخيرنا ، ولولا ذلك ما أمرنا الله بالصوم . وبالإضافة إلى ما قلناه ، سنشرح هذا الأمر بالتفصيل بمشيئة الرب فى الفصل المقبل الخاص (بالفضائل المصاحبة للصوم) .

أما الآن فسنتحدث عن أقدس أصوام السنة وهو الصوم الكبير.

الصـــوم الكبـــير

الصوم الكبير عبارة عن ثلاثة أصوام :

الأربعين المقدسة فى الوسط .

يسبقها أسبوع إما أن نعتبره أسبوعاً تمهيدياً للأربعين المقدسة ، أو تعويضياً عن أيام السبوت التى لا يجوز فيها الإنقطاع عن الطعام .

يعقب ذلك أسبوع الآلام . وكان فى بداية العصر الرسولى صوماً قائماً بذاته غير مرتبط بالصوم الكبير .

والصوم الكبير أقدس أصوام السنة .

وأيامه هى أقدس أيام السنة ، ويمكن أن نقول عنه إنه صوم سيدى ، لأن سيدنا يسوع المسيح قد صامه . وهو صوم من الدرجة الأولى ، إن قسمت أصوام الكنيسة إلى درجات .

هو فترة تخزين روحى للعام كله .

فالذى لا يستفيد روحياً من الصوم الكبير ، من الصعب أن يستفيد من أيام أخرى أقل روحانية . والذى يقضى أيام الصوم الكبير باستهانة ، من الصعب عليه أن يدقق فى باقى أيام السنة .

حاول أن تستفيد من هذا الصوم فى ألحانه وقراءاته وطقوسه وروحياته الخاصة وقداساته التى تقام بعد الظهر .

كان الآباء يتخذون الصوم الكبير مجالاً للوعظ .

لأن الناس يكونون خلاله فى حالة روحية مستعدة لقبول الكلمة . حقاً إن الوعظ مرتب فى كل أيام السنة . ولكن عظات الصوم الكبير لها عمق أكثر . وهكذا فإن كثيراً من كتب القديس يوحنا ذهبى الفم ، كانت عظات له ألقاها فى الصوم الكبير ، وكذلك كثير من كتب القديس أوغسطينوس . بل ان الكنيسة كانت تجعل أيام الصوم الكبير فترة لإعداد المقبلين للإيمان .

فتعدهم بالوعظ فى الصوم الكبير ليتقبلوا نعمة المعمودية .

فكانت تقام فصول للموعوظين خلال هذا الصوم تلقى فيها عليهم عظات لتعليمهم قواعد الإيمان وتثبيتهم فيها . وهكذا ينالون العماد فى يوم أحد التناصير ، لكى يعيدوا

مع المؤمنين الأحد التالى أحد الشعانين و يشتركون معهم فى صلوات البصخة وأفراح عيد القيامة .

ومن أمثلة ذلك عظات القديس كيرلس الأورشليمى لإعداد الموعوظين للإيمان ، بشرحه لهم قانون الإيمان فى أيام الصوم الكبير.

ولاهتمام الكنيسة بالصوم الكبير جعلت له طقساً خاصاً .

فله ألحان خاصة ، وفترة إنقطاع أكبر. وله قراءات خاصة ، ومردات خاصة ، وطقس خاص فى رفع بخور باكر، ومطانيات خاصة فى القداس قبل تحليل الخدام نقول فيها (اكلينومين تاغوناطا) .

ولهذا يوجد للصوم الكبير قطمارس خاص . كما أنه تقرأ فيه قراءات من العهد القديم . وهكذا يكون له جو روحى خاص .

وقد جعلت الكنيسة له أسبوعاً تمهيدياً يسبقه .

حتى لا يدخل الناس إلى الأربعين المقدسة مباشرة بدون استعداد . وإنما هذا الأسبوع السابق ، يمهد الناس للدخول فى هذا الصوم المقدس ، وفى نفس الوقت يعوض عن إفطارنا فى السبوت التى لا يجوز الإنقطاع فيها .

بل الكنيسة مهدت له أيضاً بصوم يونان .

فصوم يونان ، أو صوم نينوى يسبق الصوم الكبير بأسبوعين ، و يكون بنفس الطقس تقريباً وبنفس الألحان ، حتى يتنبه الناس لقدوم الصوم الكبير و يستعدون له بالتوبة التى هى جوهر صوم نينوى .

وكما اهتمت الكنيسة بإعداد أولادها للصوم الكبير، هكذا ينبغى علينا نحن أيضاً أن نلاقيه بنفس الإهتمام .

وإن كان السيد المسيح قد صام هذا الصوم عنا ، وهو فى غير حاجة إلى الصوم ، فكم ينبغى أن نصوم نحن عن أنفسنا ، ونحن فى مسيس الحاجة إلى الصوم ، لكى نكمل كل بر، كما فعل المسيح .

ومن اهتمام الكنيسة بهذا الصوم أنها أسمته الصوم الكبير.

فهو الصوم الكبير فى مدته ، والكبير فى قدسيته .

إنه أكبر الأصوام فى مدته التى هى خمسة وخمسون يوماً . وهو أكبرها فى قدسيته ، لأنه صوم المسيح له المجد مع تذكار آلامه المقدسة .

لذلك فالخطية فى الصوم الكبير أكثر بشاعة .

حقاً إن الخطية هى الخطية . ولكنها أكثر بشاعة فى الصوم الكبير مما فى باقى الأيام العادية . لأن الذى يخطىء فى الصوم عموماً ، وفى الصوم الكبير خصوصاً ، هو فى الواقع يرتكب خطية مزدوجة : بشاعة الخطية ذاتها ، يضاف إليها الإستهانة بقدسية هذه الأيام . إذن هما خطيئتان وليس واحدة .

والإستهانة بقدسية الأيام ، دليل على قساوة القلب .

فالقلب الذى لا يتأثر بروحانية هذه الأيام المقدسة ، لا شك أنه من الناحية الروحية قلب قاس . والذى يخطىء فى الصوم ، ينطبق عليه قول السيد المسيح « إن كان النور الذى فيك ظلاماً ، فالظلام كم يكون » (مت ٦ : ٢٣) . أى إن كانت هذه الأيام المقدسة المنيرة فترة للظلام ، فالأيام العادية كم تكون ؟!

وقد اهتم الآباء الرهبان القديسون بالصوم الكبير .

حياتهم كلها كانت صوماً . ولكن أيام الصوم الكبير كانت لها قدسية خاصة فى الأجيال الأولى ، حيث كانوا يخرجون من الأديرة فى الأربعين المقدسة و يتوحدون فى الجبال . ولعلنا نجد مثالاً لهذا فى قصة القديس زوسيما القس ولقائه بالقديسة مريم القبطية التائبة .

وهكذا كان أيضاً نفس الإهتمام فى رهبنة القديس الأنبا شنوده رئيس المتوحدين ، وفى كثير من أديرة اثيوبيا .

فلنهتم نحن أيضاً بهذه الأيام المقدسة .

إن كنا لا نستطيع أن نطوى الأيام صوماً كما كان يفعل السيد المسيح له المجد ، فعلى الأقل فلنسلك بالزهد الممكن ، وبالنسك الذى نستطيع أن نحتمله .

وإن كنا لا نستطيع أن ننتهر الشيطان ونهزمه بقوة كما فعل الرب ، فعلى الأقل فلنستعد لمقاومته . ولنذكر ما قاله القديس بولس الرسول فى رسالته إلى العبرانيين معاتباً « لم تقاوموا بعد حتى الدم مجاهدين ضد الخطية » (عب ١٢ : ٤) .

مفروض إذن أن يجاهد الإنسان حتى الدم فى مقاومة الخطية .

إن كانت ثلاثة أيام صامتها استير وشعبها ، كان لها مفعولها القوى ، فكم بالأولى خمسة وخمسون يوماً يصومها الشعب كله فى تضرع أمام الله ...

هنا وأقول لأنفسنا فى عتاب :

كم صوم كبير مرّ علينا فى حياتنا ، بكل ما فى الصوم الكبير من روحيات ؟ لو كنا نجنى فائدة روحية فى كل صوم ، فما حصاد هذه السنين كلها فى أصوامها الكبيرة التى صمناها ، وفى باقى الأصوام الأخرى أيضاً ؟

إن المسألة تحتاج إلى جدية فى الصوم ، وإلى روحانية فى الصوم ، ولا نأخذ الأمر فى روتينية أو بلا مبالاة .

الفصل الرابع

فضائل ومشاعر مصاحبة للصوم

الصوم مصحوب بفضائل
التوبة
الصلاة والعمل الروحى
التذلل والإنسحاق
ضبط النفس والإرادة
الزهد والنسك
الإعتكاف
الصدقة

الصوم مصحوب بفضائل

إن الذين يصومون ولا يستفيدون من صومهم ، لا بد أنهم صاموا بطريقة خاطئة ، فالعيب لم يكن فى الصوم ، وإنما كان فى الطريقة .

وهؤلاء إما أنهم صاموا بطريقة جسدانية ، ولم يهتموا بالفضائل المصاحبة للصوم . أو إنهم إتخذوا الصوم غاية فى ذاتها ، بينما هو مجرد وسيلة توصل إلى غاية . والغاية هى إعطاء الفرصة للروح .

إن الصوم هو فترة روحيات مركزة .

فترة حب لله ، والتصاق به . وبسبب هذا الحب ارتفع الصائم عن مستوى الجسد والجسدانيات . هو ارتفاع عن الأرضيات ليتذوق الإنسان السمائيات . إنه فترة مشاعر مقدسة نحو الله . على الأقل فيها الشعور بالوجود مع الله والدالة معه . وهو فترة جهاد روحى : جهاد مع النفس ، ومع الله ، وجهاد ضد الشيطان .

أيام الصوم هى أيام للطاقة الروحية وفترة تخزين .

فمن عمق الروحيات التى يحصل عليها فى الصوم ، يأخذ الصائم طاقة روحية تسنده فى أيام الإفطار . فالذى يكون أميناً لروحياته فى الصوم الكبير مثلاً ، يحصل على خزين روحى يقويه أيام الخمسين المقدسة حيث لا صوم ولا مطانيات ...

ولكى يكون صوم الإنسان روحياً ، عليه بالملاحظات الآتية :

١ ـ يكون الصوم روحانياً فى هدفه ودوافعه :

لا يكون اضطراراً ، أو لكسب المديح ، أو بسبب عادة . إنما يصوم لأجل محبة الله ، إرتفاعاً عن الماديات والجسدانيات لتأخذ الروح فرصتها .

٢ ـ يكون الصوم فترة للتوبة ونقاوة القلب :

يحرص فيه الصائم على حياة مقدسة مقبولة أمام الله . فيها الإعتراف وتبكيت النفس ، وفيها التناول من الأسرار المقدسة ...

٣ ـ يكون الصوم فترة غذاء روحى ببرنامج روحى قوى :

ويهتم فيه بكل الوسائط الروحية . ولا يركز حول أمور الجسد فى الصوم ، وإنما على أمور الروح . واضعاً أمامه باستمرار ليس مجرد نوعية الطعام الصيامى ، وإنما قدسية أيام الصوم وما يليق بها ، لكى تقوى روحه فيها ...

الصوم يوصل إلى قوة الروح . وقوة الروح تساعد على الصوم .

وفى الصوم فضائل يرتبط بعضها بالبعض الآخر .

الصوم يساعد على السهر لخفة الجسد . والسهر يساعد على القراءة والصلاة ، والقراءة الروحية أيضاً تساعد على الصلاة . والعمل الروحى فى مجموعه يحفظ الإنسان الروحى ساهراً . القراءة مصدر للتأمل ، والتأمل يقوى الصلاة . والصلاة أيضاً مصدر للتأمل...

والصوم يرتبط بالمطانيات . والمطانيات تساعد على التواضع وانسحاق القلب . كما أن انسحاق الجسد بالصوم يوصل إلى انسحاق الروح .

كما يرتبط الصوم بفضائل تتعلق بغرض الصوم .

فهناك صوم غرضه الإستعداد للخدمة ، كصوم الرسل . وصوم غرضه التوبة ، كصوم نينوى . وصوم غرضه إنقاذ الشعب ، كصوم استير... وهناك من يصوم لأجل غيره ، وفى ذلك حب وبذل ومشاركة . وكلها أصوام ممزوجة بفضائل خاصة .

ليتنا نتذكر فى صومنا أن السيد المسيح صام وهو ممتلىء بالروح . أما نحن فعلى الأقل فلنصم لكى نمتلىء بالروح .

الصوم تصحبه التوبـة

الصوم أيام مقدسة ، يحياها الإنسان فى قداسة .

لا بد أن يكون فيها الفكر مقدساً ، والقلب مقدساً ، والجسد أيضاً مقدساً . الصوم فترة تريد فيها أن تقترب إلى الله ، بينما الخطية تبعدك عنه . لذلك يجب أن تبتعد عن الخطية بالتوبة ، لتستطيع الإلتصاق بالله .

فى الصوم ، يصوم الجسد عن الطعام ، وتصوم الروح عن كل شهوة أرضية ، وكل رغبة عالمية ، وتصوم عن الملاذ الخاصة بالجسد . وهكذا تقترب إلى الله بالتوبة . فاسأل نفسك : هل أنت كذلك ؟

بدون التوبة يرفض الله صومك ولا يقبله .

وبهذا تكون لا ربحت سماءاً ولا أرضاً . وتكون قد عذبت نفسك بلا فائدة... فإن أردت أن يقبل الله صومك ، راجع نفسك فى كل خطاياك ، وارجع عنها... لقد أعطانا الله درساً ، حينما تقدم لمعمودية التوبة قبل صومه . وكان ذلك رمزاً .

خذ مثالاً واضحاً من صوم نينوى .

قال عنهم الكتاب فى صومهم إنهم رجعوا كل واحد عن طريقه الرديئة وعن الظلم الذى فى أيديهم (يون ٣ : ٨) . ولهذا السبب لم يشأ الرب أن يهلكهم « لما رأى أعمالهم أنهم رجعوا عن طريقهم الرديئة » (يون ٣ : ١٠) . ولم يقل لما رأى مسوحهم وصومهم ، بل لما رأى توبتهم هذه التى كانت هى العنصر الأساسى فى صومهم .

وفى سفر يوئيل نرى مثالاً للتوبة المصاحبة للصوم .

حيث قال الرب للشعب على لسان نبيه « إرجعوا إلىّ بكل قلوبكم وبالصوم والبكاء والنوح ... مزقوا قلوبكم لا ثيابكم ، وارجعوا إلى الرب إلهكم لأنه رؤوف ... » (يوئيل ٢ : ١٢ ، ١٣) . واضح هنا أن الصوم مصحوب بالتوبة والبكاء . إذن ليس هو مجرد إمتناع عن الطعام ... إنه مشاعر قلب من الداخل نحو الله .

وفى صوم دانيال النبى ، قدّم توبة الشعب كله .

لقد صام ، واعترف للرب قائلاً « أخطأنا وأثمنا ، وعملنا الشر وحدنا عن وصاياك ... لك يا سيد البر ، أما لنا فخزى الوجوه ... يا سيد لنا خزى الوجوه ، لملوكنا ولرؤسائنا ولآبائنا ، لأننا أخطأنا إليك » (دا ٩ : ٥ - ٨) .

إذن اصطلح مع الله فى صومك ...

لا تقل « إلى متى يارب تنسانى ؟ إلى الانقضاء ؟ » (مز ١٢) . بل الأحرى أن تقول « إلى متى يارب أنساك ؟ إلى الانقضاء ؟ حتى متى أحجب وجهى عنك » .

طهروا إذن نفوسكم وقدسوها ، واستعدوا للقاء هذه الأيام . إستعدوا بإسكان الله فى قلوبكم ، وليس بمجرد الإمتناع عن الطعام .

إن كنت فى خطية ، إصطلح مع الله . وإن كنت مصطلحاً معه ، عمّق محبتك له .

وإن أبطلت الخطية فى الصوم ، إستمر فى إبطالها بعده .

فليست التوبة قاصرة على الصوم فقط ، وإنما هى تليق بالصوم ، ويتدرب الإنسان عليها ، فيتنق قلبه ، ويحتفظ بهذا النقاء كمنهج حياة .

وفى ذلك كله ، أعدد نفسك للجهاد ضد الشيطان .

قال يشوع بن سيراخ « يا إبنى إن تقدمت لخدمة ربك ، هيىء نفسك لجميع التجارب » ...

إن الشيطان إذ يرى صومك وتوبتك ، يحسد عملك الروحي ، فيحاربك ليفقدك ثمرة عملك ، و يلتمس الحيل لإسقاطك قائلاً لك « لن أتركك حتى تكمل كل بر » ... تذكر إذن قول القديس بطرس الرسول « قاوموه راسخين فى الإيمان » (٢بط ٥ : ٩) .

الصوم إذن فترة حروب روحية كما حدث للسيد له المجد (مت ٤) . وهى أيضاً فترة إنتصار لمن يشترك مع المسيح فى صومه.

الصوم تصحبه الصلاة والعبادة

الصوم بدون صلاة يكون مجرد عمل جسدانى .

وهكذا يفقد طابعه الروحي و يفقد فائدته الروحية ...

وليس الصوم هو الإكتفاء بمنع الجسد عن الطعام ، فهذه ناحية سلبية. أما الناحية الإيجابية فتظهر فى إعطاء الروح غذاءها .

الذين يصومون ، وليس فى أصوامهم أى عمل روحى ، لا صلاة ، ولا تأمل ، ولا قراءات روحية ، ولا ألحان ولا تراتيل ، ولا مطانيات ، هؤلاء تكون أصوامهم ثقلاً عليهم ، و بلا فائدة . ما الفرق بين هؤلاء وأصوام البوذيين والهندوس . وأين شركة الروح القدس فى الصوم ؟!

الصوم فرصة للصلاة ، لأن صلاة واحدة تصليها فى صومك ، هى أعمق من مائة صلاة وأنت ممتلىء بالطعام وصوتك يهز الجبل !

الكنيسة تعلمنا باستمرار إرتباط الصلاة بالصوم .

وفى قسمة الصوم الكبير فى القداس الإلهى تتكرر عبارة « بالصلاة والصوم » . والسيد المسيح لما تكلم عن إخراج الشياطين ، قال « هذا الجنس لا يخرج إلا بالصلاة والصوم » وهكذا قرن الصوم بالصلاة .

والأصوام المشهورة فى الكتاب ، مرتبطة أيضاً بالصلاة .

فى صوم نحميا يقول « فلما سمعت هذا الكلام ، جلست و بكيت ، ونحت أياماً ، وصمت وصليت ... وقل « أيها الرب إله السماء ... لتكن أذنك مصغية وعيناك مفتوحتين ، لتسمع صلاة عبدك الذى يصلى إليك الآن نهاراً وليلاً ... » (نح ١ : ٤-

٦). ويبدأ يعترف بخطاياه وخطايا الشعب، طالباً الرحمة وتدخل الرب...

وصوم عزرا أيضاً كان مصحوباً بالصلاة (عز ٨ : ٢١ ، ٢٣) .

ودانيال النبى كان صومه مصحوباً بالصلاة والصراع مع الله، بقوله: « أمل أذنك يا إلهى واسمع. إفتح عينيك وانظر خرابنا والمدينة التى دعى إسمك عليها. لأنه ليس لأجل برنا نطرح تضرعاتنا أمام وجهك، بل لأجل مراحمك العظيمة. يا سيد إسمع، يا سيد إغفر، يا سيد أصغ واصنع. لا تؤخر من أجل نفسك يا إلهى، لأن إسمك دعى على مدينتك وعلى شعبك» (دا٩: ١٨، ١٩).

وصوم نينوى كانوا فيه « يصرخون إلى الله بشدة » (يون ٣ : ٨) .

فاصرخوا إلى الرب خلال صومكن ، وارفعوا إليه قلوباً منسحقة .

وثقوا إن الله يستجيب لصومكم وصراخكم، وينتهر الرياح والأمواج، فيهدأ البحر. حقاً ما أعمق الصلوات، إن كانت فى أيام مقدسة، ومن قلوب متذللة أمام الله بالصوم، ومتنقية بالتوبة، وكم وكم يكون عمقها إن كانت مصحوبة أيضاً بقداسات وتناول...

درّب نفسك فى الصوم على محبة الصلاة والصراع مع الله .

وقد كتبنا لك فى الفصل الخامس مجموعة تدريبات عن الصلاة .

والمهم فى صلاتك أن تعطى الله قلبك وفكرك .

ولا تحاول أن تريح ضميرك بشكليات ، بمجموعة من التلاوات لا عمق فيها وليست خارجة من القلب، ثم تقول « أنا صمت وصليت » ! فالرب يعاتب قائلاً « هذا الشعب يكرمنى بشفتيه، أما قلبه فبتعد عنى بعيداً » (مر ٧: ٦). إن الصلاة صلة، فاشعر أثناء صلاتك وصومك، أنك فى صلة مع الله. وإن كان تقديس الصوم معناه تخصيصه للرب:

فهل فترة صومك خصصتها للصلاة وللعمل الروحى ؟

هل هى فترة صلاة وتأملات وقراءات روحية، وتخزين روحى، وتفرغ لله وعشرته؟ وهل صلواتك فيها أضعاف صلواتك فى الأيام العادية. وإن لم تخصص فيها أكبر وقت لله، فهل خصصت له مشاعرك وعواطفك؟

إن الصوم المصحوب بعشرة الله ، يتحول إلى متعة روحية .

وفى هذه المتعة ، يحاول الصائم أن يكثر من صومه ، ويصبح الطعام ثقلاً عليه، لأنه يرجعه إلى استعمال الجسد الذى استراح منه إلى حين طوال ساعات انقطاعه.

الصوم مصحوب بالتذلل والبكاء

الصوم فترة تنسحق فيها الروح أمام الله ، بالتوبة والدموع وانكسار القلب واتضاعه ، فتعرف الذات ضعفها ، أنها تراب ورماد ، وتلجأ إلى القوة العليا .

حينما ينسحق الجسد بالجوع ، تنسحق الروح أيضاً .

وفى انسحاقها تتضع ، وتنحنى النفس أمام الله خاشعة ذليلة معترفة بخطاياها .

وتذلل النفس يحنن قلب الله وقلوب السمائيين جميعاً .

والإنسان فى اتضاعه وشعوره بضعفه ، يشعر أيضاً بزهد فى كل شىء ، ولا يتعلق قلبه بأية شهوة ، فيكلم الله بعمق .

والكتاب المقدس يقدم أمثلة عديدة عن التذلل فى الصوم :

لأن الله لا يحتمل أن يرى مذلة أبنائه أمامه . وما أكثر الأمثلة فى سفر القضاة التى رأى فيها الله مذلة شعبه فنزل وخلصهم (قض ٢) ، « فى كل ضيقهم تضايق ، وملاك حضرته خلصهم » (أش ٦٣ : ٩) . بتذللهم وانسحاقهم يتضعون . وقريب هو الرب من المتضعين ، ومنسحقو القلوب هو يخلصهم ...

الصوم الذى أمر به يوئيل النبى ، مثال واضح .

قال : « تنطقوا ونوحوا أيها الكهنة ... أدخلوا ، بيتوا بالمسوح يا خدام إلهى ... قدسوا صوماً ، نادوا باعتكاف » (يوئيل ١ : ١٣ ، ١٤) . « الآن - يقول الرب - إرجعوا إلى الرب إلهكم ... قدسوا صوماً نادوا باعتكاف ... ليخرج العريس من مخدعه ، والعروس من حجلتها . ليبك الكهنة خدام الرب بين الرواق والمذبح ، ويقولوا : أشفق يارب على شعبك ، ولا تسلم ميراثك للعار ، حتى تجعلهم الأمم مثلاً . لماذا يقولون بين الشعوب : أين إلههم ؟ » (يوئيل ٢ : ١٢-١٧) .

إننا نرى هنا صورة تفصيلية للصوم المتكامل .

الصوم ، ومعه التوبة (الرجوع إلى الله) ، ومعه الصلاة ، والتذلل والبكاء والنوح ، والبعد عن الجسدانيات ، ومعه أيضاً الإعتكاف والمسوح ... هذا هو الصوم فى كل عناصره ، وليس هو مجرد الإمتناع عن الطعام .

مثال آخر ، هو صوم أهل نينوى .

صاموا ، حتى الأطفال والرضع ، لم يذوقوا ولم يأكلوا شيئاً . ولكنهم لم يكتفوا بهذا ، بل تذللوا أمام الله فى المسوح والرماد . حتى الملك نفسه ، خلع تاجه وملابسه

الملكية . ولم يجلس على عرشه ، بل جلس معهم على المسوح والرماد... وصرخ الكل إلى الله بشدة (يون٣) .

كذلك أيضاً صوم نحميا ، وصوم عزرا

قال عزرا الكاتب والكاهن « ناديت هناك بصوم على نهر أهوا ، لكى نتذلل أمام إلهنا ، لنطلب منه طريقاً مستقيمة لنا ولأطفالنا... فصمنا وطلبنا ذلك من الله ، فاستجاب لنا (عز٨: ٢١، ٢٣) .

وكذلك نحميا أيضاً يقول : « بكيت ونحت أياماً ، وصمت وصليت » (نح ١: ٤) . هذا عن نفسه ، أما عن الشعب فيقول إنهم : إجتمعوا بالصوم ، وعليهم مسوح وتراب ، وانفصلوا عن الزيجات الخاطئة ، ووقفوا واعترفوا بخطاياهم وذنوب آبائهم . وأقاموا فى مكانهم ، وقرأوا فى شريعة الرب إلههم (نح ٩: ١- ٣) . أليس هذا أيضاً صوماً متكاملاً : بالصلاة ، والبكاء والنوح ، وقراءة الكتاب ، والتوبة والإعتراف ، والتذلل فى المسوح والتراب... إذن ليس هو مجرد امتناع عن الطعام..

وبنفس الوضع كان أيضاً صوم دانيال النبى .

يقول « فوجهت وجهى إلى الله السيد ، طالباً بالصلاة والتضرعات ، بالصوم والمسح والرماد . وصليت إلى الرب إلهى واعترفت... أخطأنا وأثمنا وعملنا الشر وتمردنا وحدنا عن وصاياك... » (دا٩: ٣-٥) .

وفى صوم آخر يقول « أنا دانيال . كنت نائحاً ثلاثة أسابيع أيام . لم آكل طعاماً شهياً ، ولم يدخل فى فى لحم ولا خمر ، ولم أدهن... » (دا ١٠: ٢، ٣) . إنها نفس عناصر الصوم التى وردت فى الأصوام السابقة...

حقاً ، هذا هو الصوم الذى قال عنه داود النبى :

« كان لباسى مسحاً . أذللت بالصوم نفسى » (مز ٣٥ : ١٧) .

ولا شك أن النوح يوقف كل شهوة للجسد ، و يبعد كل رغبة فى الطعام . كما أنه بالإتضاع تفتح أبواب السماء.

الصوم بصحبة الإعتكاف والصمت

لقد تكررت هذه العبارة مرتين فى سفر يوئيل النبى « قدسوا صوماً ، نادوا باعتكاف » (يوئيل ١: ١٤، ٢: ١٥) .

نادوا باعتكاف ، لكى تجدوا وقتاً للعمل الروحى .

فى الإعتكاف تصمت ، ولا تجد من تكلمه ، فتكلم الله . ولكن لا تعتكف مع الخطية ، أو مع طياشة الافكار... وتعتكف أيضاً حتى لا يظهر صومك للناس ، بل لأبيك الذى يرى فى الخفاء . والمعروف أن الصائم فى نسكه وجوعه ، قد يكون فى حالة من الضعف ، لا تساعده على بذل مجهود ، فالاعتكاف بالنسبة إليه أليق .

فى صومه ، روحه مشغولة بالعمل الجوانى مع الله ، لذلك فالكلام يعطله عن الصلاة والهذيذ والتأمل ، والمقابلات والزيارات تمنع تفرغه لله ، وربما توقعه فى أخطاء .

السيد المسيح فى صومه ، كان معتكفاً على الجبل .

فى خلوة مع الله الآب ، وتفرغ للتأمل ...

وهكذا أيضاً كانت أصوام آبائنا فى البرية ... أما أنت ، فعلى قدر إمكانياتك إعتكف ... وإذا اضطررت للخلطة ، ليكن ذلك فى حدود الضرورة ، وتخلص من الوقت الضائع ، ومن كل كلمة زائدة . وهذا يذكرنا بصوم آخر هو:

صوم اللسان والفكر والقلب

قال مار اسحق : « صوم اللسان خير من صوم الفم . وصوم القلب عن الشهوات خير من صوم الإثنين » أى خير من صوم اللسان ومن صوم الفم كليهما .

كثيرون يهتمون فقط بصوم الفم عن الطعام . وهؤلاء وبخهم الرب بقوله « ليس ما يدخل الفم ينجس الإنسان ، بل ما يخرج من الفم هذا ينجس الإنسان » (مت ١٥ : ١١) . وهكذا أرانا أن الكلام الخاطىء نجاسة . وأيضاً قال معلمنا يعقوب الرسول عن اللسان إنه « يدنس الجسد كله » (يع ٣ : ٦) . فهل لسانك صائم مع صوم جسدك ؟ وهل قلبك صائم عن الشهوات .

إن القلب الصائم يستطيع أن يصوم اللسان معه .

لأنه « من فيض القلب يتكلم الفم » (مت ١٢ : ٣٤) . وكما قال الرب أيضاً « وأما ما يخرج من الفم ، فمن القلب يصدر » (مت ١٥ : ١٨) . وكذلك لأن « الرجل الصالح من كنز قلبه الصالح يخرج الصلاح . والرجل الشرير من كنز قلبه الشرير تخرج الشرور » (مت ١٢ : ٣٥) . لذلك إن كان قلبك صائماً عن الخطية ، فسيكون لسانك صائماً عن كل كلمة بطالة .

والذى يصوم قلبه ، يمكنه أن يصوم جسده أيضاً .

إذن المهم هو صوم القلب والفكر عن كل رغبة خاطئة . أما صوم الجسد فهو أقل شيء . واحرص إذن فى صومك أن تضبط لسانك ، وكما تمنع فمك عن الطعام ، إمنعه عن الكلام الرديء . وسيطر على أفكارك ، واضبط نفسك .

الصوم يصحبه ضبط النفس

جميل أن تضبط نفسك ضد كل رغبة خاطئة ، سواء أتتك من داخلك أو من حروب الشياطين . فالذى يملك روحه خير ممن يملك مدينة (أم ١٦ : ٣٢) .

إمسك إذن زمام ارادتك فى يدك .

فى صوم الجسد ، يشتهى جسدك أن يأكل . فتقول له لا . وتنجح فى كلمة لا . هذ الإرادة إجعلها تشمل كل فكر ، وكل رغبة بطالة ، وكل تصرف خاطىء ، وكل شهوة للجسد . أما الذى يملك إرادته فى الطعام فقط ، و ينغلب من باقى شهواته ، فصومه جسدانى . والذى لا يستطيع أن يضبط نفسه فى صوم الجسد ، فبالتالى سوف لا يستطيع أن يضبط نفسه فى الأفكار والشهوات والتصرفات .

أما ضبطك لشهواتك فدليل على الزهد ومحبة الله .

قهر الجسد

تقول للجسد فى الصوم : إرفع يدك عن الروح ، واطلقها من روابطك ، لتتمتع بالله . وأنت تصوم لكى تنفك من رباطات الجسد . وشهوة الأكل هى إحدى هذه الرباطات . وهناك رباطات أخرى كالشهوات الجسدية .

وهكذا فى الصوم ، يكون قهر الجسد أيضاً بالبعد عن العلاقات الزوجية ، ولكن يكون ذلك باتفاق (١ كو ٧ : ٥) . وكما يقول يوئيل النبى فى الصوم « ليخرج العريس من خدره ، والعروس من حجلتها » (يوئيل ٢ : ١٦) . وكما قيل عن داريوس الملك ، لما ألقى دانيال فى الجب إنه « بات صائماً ، ولم يؤت قدامه بسراريه » (دا ٦ : ١٨) .

حتى مجرد زينة الجسد ... قال دانيال النبى فى صومه « ولم أدّهن » (دا ١٠ : ٣) . وقال عن شهوة الطعام « ولم آكل طعاماً شهياً » .

قهر الجسد ليس هدفاً فى ذاته ، بل وسيلة للروح .

إن ضبط الجسد لازم حتى لا ينحرف فيهلك الروح معه . وفى ذلك ما أخطر قول الرسول «أقمع جسدى وأستعبده . حتى بعد ما كرزت للآخرين لا أصير أنا نفسى مرفوضاً» (١ كو ٩ : ٢٧) . فحينما يكون الجسد مقهوراً ، تمسك الروح بدفة الموقف وتدبير العمل . والجسد حينئذ لا يقاومها ، بل يشترك معها ويخضع لقيادتها .

إضبط إذن جسدك ، وابعده عن كل المتع والترفيهات والشهوات ، بحكمة .

ولا يكفى فقط أن تصوم ، بل تنتصر على شهوة الأكل .

وهذا يقودنا فى الصوم إلى فضيلة أخرى هى الزهد .

الزهـــد

قد يمتنع الإنسان عن الطعام ، ولكنه يشتهيه . لذلك فليس السمو فى الإمتناع عن الطعام ، إنما فى الزهد فيه .

الإرتفاع عن مستوى الأكل ، يوصل إلى الزهد فيه ، وإلى النسك فيه ، وبالتالى إلى فضيلة التجرد . ولكن ماذا إن لم تستطع أن تصل إلى الزهد والتجرد ؟

إن لم يمكنك التجرد والزهد ، فعلى الأقل أترك من أجل الله شيئاً .

كان المطلوب من آدم وحواء ، أن يتركا من أجل الله ثمرة واحدة من الثمار . والمعروف أن ترك الطعام أو نوع منه ، ليس إلا تدريباً لترك كل شىء لأجل الله ... وأنت ماذا تريد فى الصوم أن تترك لأجل الله ، لأجل محبته وحفظ وصاياه ؟

إن الله ليس محتاجاً إلى تركك شيئاً . ولكنك بهذا تدل على أن محبتك لله قد صارت أعمق ، وقد صارت عملية . ومن أجل محبته أصبحت تضحى برغباتك .

الصوم تصحبه الصدقة

فالذى يشعر فى الصوم بالجوع ، يشفق على الجوعانين . وبهذه الرحمة يقبل الله صومه ، وكما قال «طوبى للرحماء فإنهم يرحمون» (مت ٥ : ٧) . والكنيسة من اهتمامها بالصدقة ، ترتل فى الصوم الكبير ترنيمة «طوبى للرحما على المساكين» .

ومن اهتمام الرب بالصدقة ، قال فى نبوة اشعياء .

« أليس هذا صوماً أختاره : حل قيود الشر ... إطلاق المسحوقين أحراراً ...

أليس أن تكسر للجائع خبزك ، وأن تدخل المساكين التائهين إلى بيتك . إذا رأيت عرياناً أن تكسوه ، وأن لا تتغاضى عن لحمك» (أش ٥٨ : ٧) .

وفى عصر الشهداء والمعترفين ، كانت الكنيسة تقول هذا التعليم :

إن لم تجد ما تعطيه هؤلاء ، فصم وقدم لهم طعامك .

أى أنك لا تصوم ، وتوفر الطعام لك . وإنما تصوم وتقدم للمساكين الطعام الذى وفرته . ولهذا اعتادت كثير من الكنائس فى أيام الصوم ، أن تقيم موائد للفقراء تسميها أغابى . ولكى لا يحرج الفقراء إن أكلوا وحدهم ، يأكل الشعب كله معاً .

الصوم تصحبه المطانيات

المطانيات هى السجود المتوالى ، مصحوباً بصلوات قصيرة .

والكنيسة تربط المطانيات بالصوم الإنقطاعى . فالأيام التى لا يجوز فيها الصوم الإنقطاعى - مثل الأعياد والسبوت والآحاد والخماسين - لا تجوز فيها أيضاً المطانيات .

إن البطن الممتلئة بالطعام ، لا تصلح معها المطانيات ، سواء من الناحية الروحية أو الجسدية . لذلك يحسن أن تكون المطانيات فى الصباح المبكر ، أو فى أى موعد أثناء الإنقطاع قبل تناول الطعام .

يمكن أن تكون المطانيات تذللاً أمام الله .

أى أنه مع كل مطانية ، يبكت الإنسان نفسه أمام الله على خطية ما ، ويطلب مغفرتها : أنا يارب أخطأت فى كذا ، فاغفر لى . أنا نجست هيكلك فاغفر لى . إغفر لى أنا الكسلان ، أنا المتهاون ، أنا الذى ...

ويمكن أن تكون المطانيات مصحوبة بصلوات شكر أو تسبيح .

ويمكن القيام بتمهيد روحى قبل المطانيات .

كمحاسبة للنفس ، أو أية قراءة روحية تشعل الحرارة فى القلب .

الفصل الخامس

تداريب أثناء الصوم

* ما هى هذه التداريب ؟
* تداريب خاصة بالصوم
* تداريب خاصة بالتوبة
* تداريب الاعتكاف والصمت
* تدريب مقاومة الوقت الضائع
* تداريب الانسحاق والتذلل
* تدريب الحفظ
* تداريب الصلاة
* تداريب وسائط روحية أخرى
* تداريب على فضائل معينة

ما هى هذه التداريب ؟

مادام الصوم فترة روحية مقدسة ، يهدف فيه الصائم إلى نموه الروحى ، إذن يليق أن يضع أمامه بعض تداريب روحية ، لكى يحول بها هذه الرغبات الروحية إلى حياة عملية . فما هى هذه التداريب ؟

تختلف التداريب الروحية من شخص إلى آخر .

وذلك بحسب احتياج كل إنسان . سواء كانت هذه التداريب تشمل مقاومة نقط ضعف معينة فى حياة الصائم ، أو تشمل فضائل معينة تنقصه ، أو اشتياقات روحية تجول فى قلبه .

وهكذا تختلف فى الشخص الواحد حسب احتياجه .

فما يحتاج إليه إنسان فى وقت ، غير ما يحتاجه فى وقت آخر. وذلك حسب حروبه من جهة ، وحسب درجة نموه من جهة أخرى .

المهم أن توجد التداريب ، حتى يشعر الصائم أنه يضع هدفاً خاصاً أمامه أثناء الصوم ، يحاسب نفسه عليه ، ويتابع تنفيذه ، وحتى يخرج بنتيجة واضحة من صومه بالإضافة إلى الفضائل العامة للصوم .

وما سنتحدث عنه الآن ، هو مجرد أمثلة .

وليضع كل إنسان ما يناسبه من تداريب أثناء صومه . وليكن ذلك تحت إشراف أب اعترافه بقدر الإمكان .

١ ـ تداريب خاصة بالصوم

والغرض منها أن يكون الصوم صوماً سليماً ، نامياً فى نوعيته .

ومنها تداريب خاصة بضبط النفس :

وقد تشمل منع الصائم لنفسه من أكل أصناف معينة يشتهيها . سواء كان ذلك منعاً كلياً طوال فترة الصوم ، أو منعاً جزئياً خلال فترة محددة أو يوم معين . أو كان ذلك المنع عن طريق الإقلال من الكمية ، أو عدم طلب صنف معين بالذات .

وقد تشمل تداريب ضبط النفس : فترة الإنقطاع وتحديدها والنمو فيها . والبعض

يلجأ إلى نظام التدرج حتى خلال الصوم الواحد. فالصوم الكبير يشمل ثمانية أسابيع، قد يتدرج الصائم أثناءها فى درجة نسكه وانقطاعه عن الطعام.

ويشمل ضبط النفس يوم الرفاع، ويوم العيد أيضاً، فلا يكون الأكل فيهما على مستوى التسيب بلا ضابط. كذلك ضبط النفس يشمل أيضاً عنصر الجوع.

وقد تكون التداريب خاصة بالفضائل المصاحبة للصوم.

وبهذا تشمل النواحي الروحية فى الصوم كضبط النفس عموماً خارج نطاق الأكل، والسيطرة على الجسد عموماً، والإمتناع عن كل شهواته الجسدية، وكل الترفيهات الخاصة بالحواس. وتدريب السهر، وتدريب البعد عن الكماليات.

وكذلك التداريب الخاصة بما فى الصوم من تذلل وانسحاق أمام الله، وما فيه أيضاً من زهد، يتسع نطاقه بالتدريج.

°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°

٢ ـ تداريب خاصة بالتوبة

°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°

لأن الصوم هو بلا شك فترة توبة. وتداريب التوبة كثيرة نذكر منها:

التركيز على نقطة الضعف أو الخطية المحبوبة.

وكل إنسان يعرف تماماً ما هى الخطية التى يضعف أمامها، ويتكرر سقوطه فيها، وتتكرر فى غالبية اعترافاته. فليتخذ هذه الخطايا مجالاً للتدرب على تركها أثناء الصوم. وهكذا يكون صوماً مقدساً حقاً.

وقد يتدرب الصائم على ترك عادة ما.

مثل مدمن التدخين الذى يتدرب فى الصوم على ترك التدخين.

أو المدمن مشروباً معيناً، أصبح عادة مسيطرة لا يستطيع تركها، كمن يدمن شرب الشاى والقهوة مثلاً. أو الذى يصبح التفرج على التلفزيون عادة عنده تضيع وقته وتؤثر على قيامه بمسئولياته. كل ذلك وأمثاله تكون فترة الصوم تدريباً على تركه.

وقد يتدرب على تركه خطية كالغضب أو الإدانة.

وهى من الخطايا المشهورة التى يقع فيها كثيرون. وربما تشمل التداريب مجموعة من خطايا اللسان تعود الإنسان السقوط فيها، فيدرب نفسه فى الصوم على التخلص منها واحدة فواحدة.

وما أسهل أن يضع أمامه آيات خاصة بالخطية .

فمثلاً يذكر نفسه كلما وقع فى خطية النرفزة بقول الكتاب « لأن غضب الإنسان لا يصنع برّ الله » (يع ١ : ٢) . ويكرر هذه الآية بكثرة كل يوم ، وبخاصة فى المواقف التى يحاربه الغضب فيها . ويبكت نفسه قائلاً ماذا أستفيد من صومى ، إن كنت فيه أغضب ولا أصنع برّ الله ؟!

أو إن كان واقعاً فى أية خطية من خطايا اللسان ، يضع أمامه قول الكتاب « كل كلمة بطالة يتكلم بها الناس ، سوف يعطون عنها حساباً يوم الدين » (مت ١٢ : ٣٦) . ويقول لنفسه فى عتاب : ماذا أستفيد إن صمت صوماً فيه كل ضبط النفس ، ثم لم أضبط لسانى ، وقلت لأخى يا أحمق ، وأصبحت بذلك مستحقاً لنار جهنم (مت ٥ : ٢٢) .

وكلما تجوع وتشتهى الأكل ، بكّت نفسك .

وقل لها : حينما تتركين هذه الخطية ، سوف أسمح لك بالأكل . هوذا الكتاب يقول « إن الذى لا يعمل لا يأكل » (٢تس ٣ : ١٠) . وأنتِ لم تعملى عمل التوبة اللائق بالصوم ، أو اللائق بقلب هو مسكن الله .

ووبّخ نفسك وقل لها : ما فائدة امتناعى عن الأكل ، إن كنت لم أمتنع بعد عن هذه الخطية التى تفصلنى عن الله ، ولا ينفعنى صومى كله .

خذ نقطة الضعف التى فيك ، واجعلها موضوع صلواتك وجهادك خلال هذا الصوم .

ركّز عليها التركيز كله ، من جهة الحرص والتدقيق ، ومن جهة مقاومة هذه الخطية .

واسكب نفسك أمام الله ، وقل له : نجنى يارب من هذه الخطية . أنا معترف بأننى ضعيف فى هذه النقطة بالذات ، ولن أنتصر عليها بدون معونة منك أنت . إرحم يارب ضعفى وعجزى . لا أريد أن أنتهى من هذا الصوم ، قبل أن تنتهى هذه الخطية من حياتى . إجمع آيات الكتاب الخاصة بهذه الخطية ، وضعها أمامك ، لتتلوها باستمرار .

لتكن فترة الصوم هذه هى فترة صراع لك مع الله ، لتنال منه قوة تنتصر بها على خطاياك . درّب نفسك خلال الصوم على هذا الصراع .

وقل : مادام الصوم يخرج الشياطين حسب قول الرب ، فليته يخرج الشياطين التى تحاربنى فى خطايا معينة ، دائماً أضعف أمامها ... ليته يخرج منى خطاياى مادام هو مع الصلاة يخرج الشياطين .

٣ ـ تداريب الإعتكاف والصمت

يقول الكتاب « قدسوا صوماً ، نادوا باعتكاف » (يوئيل ١ : ١٤) . ضع هذه الآية أمامك ، ودرب نفسك على الاعتكاف .

والمقصود بالاعتكاف ، أنه اعتكاف مع الله .

لأن هناك من يعتكفون فى بيوتهم ، دون أى عمل روحى ، بل قد يعتكفون مع الراديو أو التلفزيون أو المجلات ، أو فى أحاديث مع أهل البيت ... ! أو يعتكفون مع الأفكار الخاطئة ، ليس هذا هو الاعتكاف . إنما الاعتكاف يكون من أجل عمل روحى تعمله فى مخدعك المغلق عليك مع الله .

تعتكف مع الكتاب ، مع سير القديسين ، مع المطانيات ، مع الصلاة .

إن كان لك برنامج روحى ، ستحب الإعتكاف .

وإن استفدت فائدة روحية من اعتكافك ، ستستمر فى هذا الاعتكاف ، وتشعر أنه بركة لك من الله . لذلك إجلس إلى نفسك . وضع هذا البرنامج ، واعتكف لأجل تنفيذه . وحاول أن تستغنى عن صداقاتك وترفيهاتك خلال هذه الفترة ، التى سيكون فيها الله هو صديقك الحقيق . درِّب نفسك أنك تستغنى عن الحكايات والدردشة والكلام الذى لا يفيد ، وحينئذ ستقدر أن تعتكف وتعمل مع الله .

وإن لم تستطع أن تعتكف طول الصوم ، فهناك حلول أسهل :

إستخدم تدريب « بعض الأيام المغلقة » .

أى حدد لنفسك أياماً معينة لا تخرج فيها من بيتك ، وتكون قد نظمت مشغولياتك ومسئولياتك وزياراتك ، بحيث تعتكف فى هذه الأيام المغلقة . ويمكن أن تبدأ بيوم واحد مغلق فى الأسبوع ، ثم يومين ، ثم تنمو أكثر ... ولكن ماذا تفعل إن لم تستطع أن تغلق على نفسك مع الله ؟

إن لم تستطيعوا أن تغلقوا أبوابكم خلال الصوم ،
فعلى الأقل إغلقوا أفواهكم عن الكلام الباطل .

فحديثنا مع الناس ، ما أسهل أن يعطل حديثنا مع الله . وكما قال أحد الآباء « الإنسان الكثير الكلام ، إعلم أنه فارغ من الداخل » ... أى فارغ من العمل الروحى داخل القلب ، فلا صلاة ولا تأمل ولا تلاوات روحية ...

إن تدريب الخلوة والإعتكاف ، سيساعدكم على الصمت . والصمت سيخلصكم من أخطاء اللسان ، كما أنه يعطيكم فرصة للعمل الداخلى ، عمل الروح ...

ولكن ماذا إذن ، إن كان الصائم لا يستطيع الإعتكاف الكامل ، ولا الأيام المغلقة ، ماذا يفعل ؟ هناك تدريب آخر هو :

تدريب مقاومة الوقت الضائع :

هناك إنسان مشكلته الأولى ضياع وقته . وقته تافه فى عينيه . يضيع أوقاته دون أن يستفيد . هذه هى خطيته الأولى . ونتيجة لإضاعة الوقت ، لا صلاة ، ولا قراءة ، ولا أى فكر روحى . ونتيجة لهذا أيضاً : الفتور الروحى ، وربما الوقوع فى الخطية .

هذا يقول لنفسه : أريد خلال الصوم أن أدرب نفسى على مقاومة الوقت الضائع ، وعلى الاستفادة من وقتى . وكيف ذلك ؟

توفر الوقت الضائع فى الكلام مع الناس ، والوقت الضائع فى المقابلات والزيارات ، وفى المناقشات التى لا تفيد ، والوقت الضائع فى قراءة الجرائد والمجلات والتعليق على ما فيها . وكذلك الضائع فى الاستماع إلى الراديو والتلفزيون ، وفى سائر الترفيهات التى يمكن الإستغناء عنها ، وتحويل وقتها إلى عمل روحى مع الله .

كل إنسان يعرف أين يضيع وقته . ويعرف بالتالى كيف يمكن أن ينقذ هذا الوقت كجزء من حياته ، ويستفيد به . ليكن هذا تدريباً لنا خلال الصوم بإذن الله ...

وهذا التدريب يساعدنا على تدريب آخر هو :

صوم اللسان ...

قال مار اسحق « صوم اللسان خير من صوم الفم » . إن عرفت هذا درّب نفسك على الصمت على قدر إمكانك . وإن لم تستطع ، إستخدم هذه التداريب الثلاثة :

أ - عدم البدء بالحديث إلا لضرورة .

ب - الإجابات المختصرة .

ج - إشغل فكرك بعمل روحى ، يساعدك على الصمت .

٤ - تداريب الإنسحاق والتذلل

أيام الصوم هى أيام انسحاق وتذلل أمام الله ، لذلك درب نفسك على ذلك حتى تصل نفسك إلى التراب والرماد . وذلك عن طريق التداريب الآتية :

أ - إبعد عن محبة المديح ، وعن كلام الافتخار ومديح النفس .

ب - إستخدم كلام الإنسحاق فى صلواتك ، مثل ترديدك لمزمور « يارب لا تبكتنى بغضبك ، ولا تؤدبنى بسخطك » (مز٦) .

ج - إذا جعت ، أو جلست لتأكل ، قل لنفسك « أنا لا أستحق الطعام بسبب خطاياى ، لأنى فعلت كذا وكذا ... أنا لست أصوم عن قداسة ، وإنما عن مذلة داخل نفسى » .

الإنسان الذى وصل إلى الإنسحاق ، مهما وضعوا أمامه من مشتهيات ، لا يجد رغبة فى الأكل . وإن ضغط عليه الجوع ، يقول لنفسه : تب أولاً ، حينئذ يمكنك أن تأكل ... وإن وجد نفسه ما يزال فى خطأ ، يبكت ذاته قائلاً : هل هذا هو صوم مقبول أمام الله ؟! هل هذا تقديس للصوم ؟!

د - أيام الصوم فرصة صالحة للإعتراف وتبكيت الذات أمام الله ، وأمام أب الاعتراف ، وداخل نفسك .

إنها فترة صراحة مع النفس ، ومحاسبة للنفس ، وتوبيخ وتأديب لها . إحرص فيها أن تجلب اللوم على ذاتك . واهرب من كل تبرير للنفس فى أية خطية ، مهما سهلت التبريرات .

هـ - أدخل فى تداريب الإتضاع ، وهى كثيرة جداً . ونود أن نقدم لك فى ذلك كتاباً خاصاً إن شاء الله .

****

٥ ـ تداريب الحفـظ

****

يمكن أن تتخذ فترة الصوم مجالاً أيضاً للحفظ : حفظ آيات ، وحفظ مزامير، وحفظ فصول من الإنجيل ، وحفظ ألحان وتراتيل...

أ ـ خذ مثلاً تدريباً لحفظ العظة على الجبل . وتشمل ١١١ آية . لو أنك حفظت كل يوم ٣ آيات ، تنتهى منها فى ٣٧ يوماً .

ب ـ إحفظ مثلاً قطع الأجبية ، وتشمل ٣٦ قطعة (غير الستار) ، فلو حفظت كل يوم قطعة ، يمكنك الإنتهاء منها فى ٣٦ يوماً .

ج ـ إحفظ تحاليل الساعات ، وتشمل ٨ تحاليل . ويمكن أيضاً القطع المشتركة فى كل الصلوات مثل الثلاثة تقديسات ، وصلاة الشكر ، والمزمور الخمسين ، وختام كل صلاة ، مع بعض القطع التى تنفرد بها صلاة باكر أو صلاة النوم .

د ـ إحفظ ما يمكنك من مزامير الساعات ، ويمكن البدء بمزامير قصيرة .

هـ ـ إحفظ آيات مختارة من الكتاب ، وحبذا لو كانت بشواهدها . فلو أنك حفظت كل يوم ثلاث آيات ، لأمكنك أن تحفظ فى الصوم الكبير وحده ١٥٠ آية فى كل عام...

و ـ يمكن أن تحفظ آيات تبدأ بالحروف الأبجدية ، بحيث تستخدمها متى تشاء . أو تحفظ آيات تشمل معانى معينة ، أو آيات على كل سرّ من أسرار الكنيسة ، أو آيات خاصة بعقائد ، أو خاصة بكل فضيلة من الفضائل .

ز ـ يمكن أن تحفظ خلال الصوم فصولاً مشهورة فى الكتاب المقدس ، مثل (١كو ١٣) الخاص بالمحبة ، أو (رو١٢) وهو مجموعة آيات ذهبية خاصة بفضائل عديدة ، وكذلك (١تس ٥ : ١٢ ـ ٢٣) ، (أف ٦ : ١٠ ـ ١٨) الخاص بالحروب الروحية ، و(فى ٣ : ٧ ـ ١٤)... وما يشبه ذلك من الفصول المختارة فى الكتاب .

ح ـ ما تحفظه من آيات إتخذه مجالاً للتأمل الروحى ، غذاء لنفسك خلال الصوم . ويمكن أن تتخذه مجالاً للتطبيق العملى .

ط ـ ما تحفظه من صلوات ومزامير ، ردده باستمرار ، لكى تضيفه إلى صلواتك اليومية .

ى ـ كذلك ضع لك برنامجاً فى حفظ الألحان والتسابيح .

وهكذا تجد أمامك جدولاً روحياً ، تشعر فيه بقيمة وقتك وأهميته ، فتحرص عليه لكى تستخدمه فيما ينفعك .

٦ ـ تداريب الصلاة

إهتم فى أيام الصوم أن تزيد برنامج صلواتك . فلا تقتصر على صلوات الأجبية أو الوضع العادى لك فى الصلاة . وإنما نضع أمامك التداريب الآتية ، لتستخدمها حسب إمكانياتك :

١ ـ تدريب الصلاة فى الطريق :

يمكن أن تكون سائراً فى الطريق ، وقلبك منشغل مع الله ، إما بمزمور، أو بصلاة خاصة ، أو بصلوات قصيرة ترفع بها قلبك إلى الله ، كأن تقول له :

يارب إغفر لى ، لا تحسب علىّ آثامى . إرحمنى يارب كعظيم رحمتك . نجنى يارب من ضعفاتى ، أعطنى قوة . إجعلها يارب أيام مباركة ، بارك أيام هذا الصوم . أعطنى يارب فترة أقضيها معك . أربط يارب قلبى بك . إملأنى يارب من محبتك . أعطنى يارب نعمة ، أعطنى معونة . أعطنى يارب حياة مقدسة ، أعطنى قلباً نقياً . إغسلنى يارب فأبيض أكثر من الثلج . يارب نقنى . يارب نجنى . إحفظنى من كل شر. إشترك فى العمل معى . كرحمتك يارب ولا كخطاياى...

درب نفسك على أمثال هذه الصلوات ، وأنت فى الطريق ، أو وأنت فى طرق المواصلات . المهم أن تشغل قلبك بالله... وهناك أيضاً :

٢ ـ تدريب الصلاة وسط الناس :

سواء كنت فى اجتماع ، أو مع أصدقائك ، أو مع أفراد الأسرة ، أو وسط الناس فى أى مكان ، إرفع قلبك إلى الله بأية عبارة . وهكذا تكون ساكتاً ، وقلبك يشتغل من الداخل ، فى شركة مع الروح القدس . لأن الإنسان الصامت يمكن أن يكون مخزناً لأسرار الله . وكما يقول الشيخ الروحانى « سكت لسانك ، لكى يتكلم قلبك ... » .

٣ ـ تدريب الصلاة أثناء العمل :

العمل اليدوى يساعد كثيراً على امتزاجه بالصلاة ، كما كان آباؤنا فى عمل

أيديهم . وهكذا يختلف عن الأعمال اليدوية التى يقوم بها أهل العالم . وحتى لو كان عملك فكرياً بحتاً ، بين الحين والآخر إرفع قلبك إلى الله ولو بصلاة قصيرة جداً كأن تقول : إشتقت إليك يارب . لا أريد أن أتغرب كثيراً عنك . إجعلنى أعمل من أجلك . بارك كل ما أعمله . أحبك يارب من قلبى وأشتاق إليك . أسبح إسمك القدوس أثناء عملى . حلو إسمك ومبارك ، فى أفواه قديسيك . أشكرك يارب من كل قلبى . كن معى . إشترك فى العمل معى... لا تجعل العمل يفصلنى عن الصلة الدائمة بك . لا شىء يفصلنى عن محبة المسيح ...

٤ ـ تدريب التأمل فى الصلوات :

خذ صلوات المزامير مثلاً ، وباقى صلوات الأجبية ، مجالاً لتأملك الروحى . وهكذا عندما تصليها يكون ذلك بعمق . وكذلك صلوات القداس والتسبحة ، حتى يكون لها تأثيرها فى قلبك عندما تسمعها .

٥ ـ تدريب الإستمرار فى الصلاة :

درب نفسك على أنه كلما تجد صلاتك قاربت على الإنتهاء ، حاول أن تطيلها بعض الوقت ، ولو دقيقتين . المهم أنك لا تسرع بالإنتهاء من الصلاة والإنصراف من حضرة الله . قاوم نفسك واستمر ولو قليلاً جداً . ثم استأذن الرب واختم صلاتك .

٦ ـ تداريب نقاوة الصلاة وروحانيتها :

وهى تداريب كثيرة جداً . منها الصلاة بفهم ، وبعمق ، وبحرارة ورغبة . والصلاة باتضاع وانسحاق . والصلاة بلا طياشة بلا سرحان . وإن لم تستطع ذلك ، أدخل فى التدريب التالى وهو:

٧ ـ تدريب الصلاة لأجل الصلاة :

قيل لمار اسحق « كيف نتعلم الصلاة ؟ » فقال « بالصلاة » ...

ولا شك أن الصلاة ـ كأى عمل روحى ـ هى « عطية صالحة نازلة من فوق من عند أبى الأنوار» (يع ١ : ١٧) . فاطلبها إذن منه ، كما طلبها التلاميذ قائلين « علمنا يارب أن نصلى » (لو١١ : ١) .

قل له : أعطنى يارب أن أصلى . أعطنى خلوة حلوة معك . أعطنى الكلام الذى أقوله لك . أعطنى الرغبة فى الصلاة . واعطنى الحب الذى أحبك به فأصلى . أعطنى الحرارة التى فى الصلاة . واعطنى الدموع والخشوع . أنا يارب لا أعلم كيف أصلى ، فعلمنى . وامنحنى المشاعر اللائقة بالصلاة . وتحدث أنت معى يارب فأحدثك...

٨ - تدريب الصلاة لأجل الآخرين :

لا تكن صلاتك فى الصوم من أجل نفسك فقط . إنما تدرب أيضاً على الصلاة من أجل الآخرين. كم من أناس طلبوا إليك أن تصلى لأجلهم ، ولم تفعل . تذكر ذلك فى الصوم. كم من أشخاص تشعر بحاجتهم إلى الصلاة ، لأنهم فى مشكلة ، أو فى ضيقة ، أو مرض ، أو هم محتاجون من أجل حياتهم الروحية . صلّ من أجل هؤلاء ، ومن أجل الذين رقدوا...

صلّ من أجل الكنيسة ، ومن أجل سلامة البلد ، ومن أجل الخير العام ، ومن أجل الذين لا يعرفون الله ، من أجل الملحدين والمستهترين وغير المؤمنين . صلّ لأجل ملكوت الله على الأرض .

إنه تدريب جميل أن تصلى لأجل غيرك . وبوجه خاص :

٩ - تدريب الصلاة لأجل المسيئين :

إنه أمر الهى أكثر من كونه تدريباً ، إذ يقول الرب « صلوا لأجل الذين يسيئون إليكم و يطردونكم » (مت ٥ : ٤٤) . إنها فرصة أن تدرب نفسك على تنفيذ هذه الوصية أثناء الصوم .

صلّ أن يغفر الله لهؤلاء المسيئين ، وأن ينقذهم مما هم فيه . وصلّ من أجل محبتهم لك ومحبتك لهم ، حتى لا يتغير قلبك من جهتهم بسبب إساءتهم لك . أطلب لهم الخير . وصلّ أن ينقذك الرب من إدانتهم فى فكرك أو أمام الناس .

طبيعى أنك تصلى لأجل أحبائك . والأجمل أن تصلى لأجل هؤلاء .

قل له : إحفظهم يارب . خلصهم . إغفر لهم . أعطنى نعمة فى أعينهم . واعطنى أن أحبهم كسائر أحبائى . إجعل قلبى نقياً من جهتهم .

١٠ - تداريب أخرى للصلاة :

أ - درب نفسك على التبكير فى الصلاة ، وأن يكون الله هو أول من تكلمه فى يومك ، ولو بعبارة قصيرة . أشكرك يارب . إجعله يارب يوماً مباركاً . أعطنى يوماً مقدساً أرضيك فيه...

ب - درب نفسك على ترديد صلوات القديسين . إبحث عنها وصلّ بها . (صلوات الأنبياء موجودة فى الكتاب وفى طقس سبت النور) .

ج - إقرأ الكتب التى تعطيك حرارة روحية وتجعلك تصلى بحرارة .

د - صلّ قبل كل عمل ، وقبل كل زيارة ومقابلة .

٧ - تداريب وسائط روحية أخرى

١ - درب نفسك على القراءات الروحية :

القراءات الدينية كثيرة ، ولا تدخل تحت حصر . ولكن أيام الصوم المقدسة - كفترة عبادة - لا يكون التركيز فيها على الكتب التى تزيد معلوماتك ومعارفك ، إنما اهتم بالكتب الروحية التى تلهب قلبك بمحبة الله ، وتشعلك بحرارة تقودك إلى الصلاة ، وتحثك حثاً على التوبة ونقاوة الحياة . بمثل هذه الكتب تهتم . وأنت أدرى بالقراءات التى تؤثر فيك روحياً... أما باقى الكتب الدينية ، فلست أمنعك عنها . ولكنها فى الصوم لها الدرجة الثانية . أما الأولوية فللكتب الروحية وسير القديسين .

٢ - درب نفسك أيضاً على التراتيل والألحان .

وبخاصة التراتيل والألحان التى لها روح الصلاة ، وتشعر فيها أنك تخاطب الله ، والتى ترتلها من قلبك وروحك ، وقد مسّت مشاعرك وأثرت فى قلبك .

ويمكن أن تحفظ هذه الترانيم التى تؤثر فيك وترددها فى أى وقت .

٣ - درب نفسك أيضاً على المطانيات .

إن أهملتها فى أوقات أخرى ، إحرص أن تمارسها أثناء الصوم .

٨ - تداريب على فضائل معينة

يمكن الإستفادة من المشاعر الروحية العميقة خلال فترة الصوم ، ليتدرب الصائم خلالها على أية فضيلة يشتاق إليها قلبه... كأن يدرب نفسه على التسامح ، أو الإحتمال ، أو الهدوء ، أو الوداعة ، أو آداب الحديث ، أو احترام الآخرين ، أو البذل والعطاء ، أو الأمانة فى العمل ، أو الدقة فى كل شىء ، أو النظام... الخ

ولو أنك خرجت من كل صوم ، وقد أتقنت إحدى الفضائل ، فإن هذا ولا شك ربح روحى كبير.





باسم الآب والإبن والروح القدس
الإله الواحد آمين

ليس هذا الكتاب بحثاً عن الصوم فى العقيدة واللاهوت، إنما هو تقديم للصوم فى روحياته: فى علاقة الصائم بالله، وكيف ينميها الصوم و يعمقها.

هل الصوم فضيلة تتعلق بالجسد، أم هو فضيلة للروح يعبر عنها الجسد؟

هل هو امتناع عن الطعام، أم أنه زهد فى الطعام، يتحول إلى زهد عام فى كل شىء، لتسمو الروح؟

ما معنى عبارة «قدسوا صوماً»؟

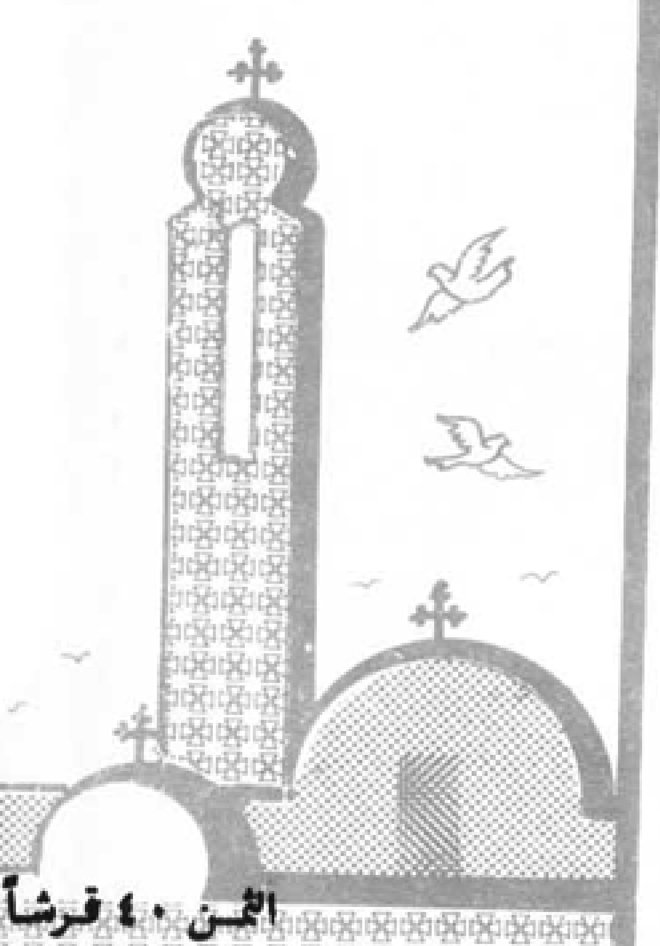
هل الصوم فضيلة تقف وحدها، أم هناك فضائل عديدة تصاحب الصوم فى سيره نحو الله؟ وما هى؟

ما هى التداريب الروحية التى يمكن أن نمارسها أثناء الصوم، لنمونا الروحى؟

عن هذه الموضوعات وغيرها، يريد هذا الكتاب أن يحدثنا.

وأرجو لك صوماً مباركاً.

شنوده الثالث



الثمن ٤٠ قرشاً